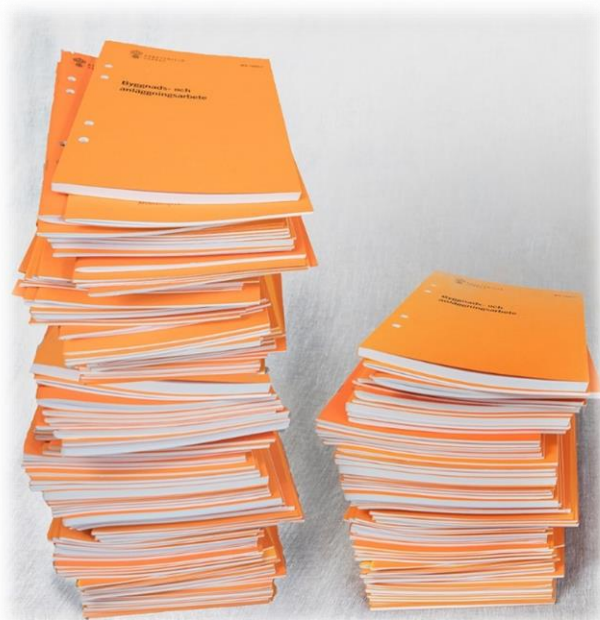


## Ny regelstruktur

Idag finns det 67 föreskrifter som Arbetsmiljöverket har utfärdat. Med en ny regelstruktur kommer det att finnas 14 föreskrifter och ambitionen är att det ska bli enklare att hitta rätt och lättare att förstå reglerna. Man har gjort en översyn av språket med ambition att få en enklare och enhetlig språklig utformning. Den nya regelstrukturen ska bidra till att ingen blir sjuk, skadas eller dör i arbetet. Arbetsmiljöverket har skickat förslaget på remiss till arbetsgivarorganisationer, fackliga organisationer och branschorganisationer mfl.

Regelstrukturen består av tre delar, med föreskrifter i varje del.



Del 1. Indelad efter olika juridiska roller i arbetsmiljöarbetet med grundläggande arbetsmiljöregler och produktregler för bland andra de som tillhandahåller produkter på marknaden (8 häften).

Del 2. Innehåller regler om vanliga arbetsmiljörisiker, användning av arbetsutrustning och utformning av arbetsplatser (3 häften).

Del 3. Innehåller regler om risker vid särskilda typer av arbeten, gränsvärden för luftvägsexponering, medicinska kontroller och hälsoundersökningar i arbetslivet (3 häften).

Förslaget på ny regelstruktur har gått ut på remiss den 20 januari i år och svaren från remissinstanserna ska vara inne senast 20 augusti 2020. Tidsplanen är att de nya föreskrifterna ska träda i kraft 1 mars 2022.

Remissen går att hitta på Arbetsmiljöverkets hemsida under "Regler och föreskriftsarbete" och vidare till "Remisser".

Siljagruppen Arbetshälsan  
Vasagatan 31 A  
792 31 Mora  
Tel. 0250 – 389 10  
[info@siljagruppen.se](mailto:info@siljagruppen.se)  
[www.siljagruppen.se](http://www.siljagruppen.se)



Besök Siljagruppen

# Nyhetsbrev

Mars 2020



## Nytt år, nytt decennium och nya utmaningar i arbetsmiljöarbetet!



*Vita vidder, flingor faller  
Ensamt över gårdet går  
harens färska spår  
slingrande mot okänt mål*

*Ögon bakom grenars galler  
rökgrå himmel, snökristaller  
vinterwindens vassa nål  
Oviss framtid – hur blir vår?*

Harens spår av Sune Axelsson

# Träna på egen hand hemma och utan risk för smitta

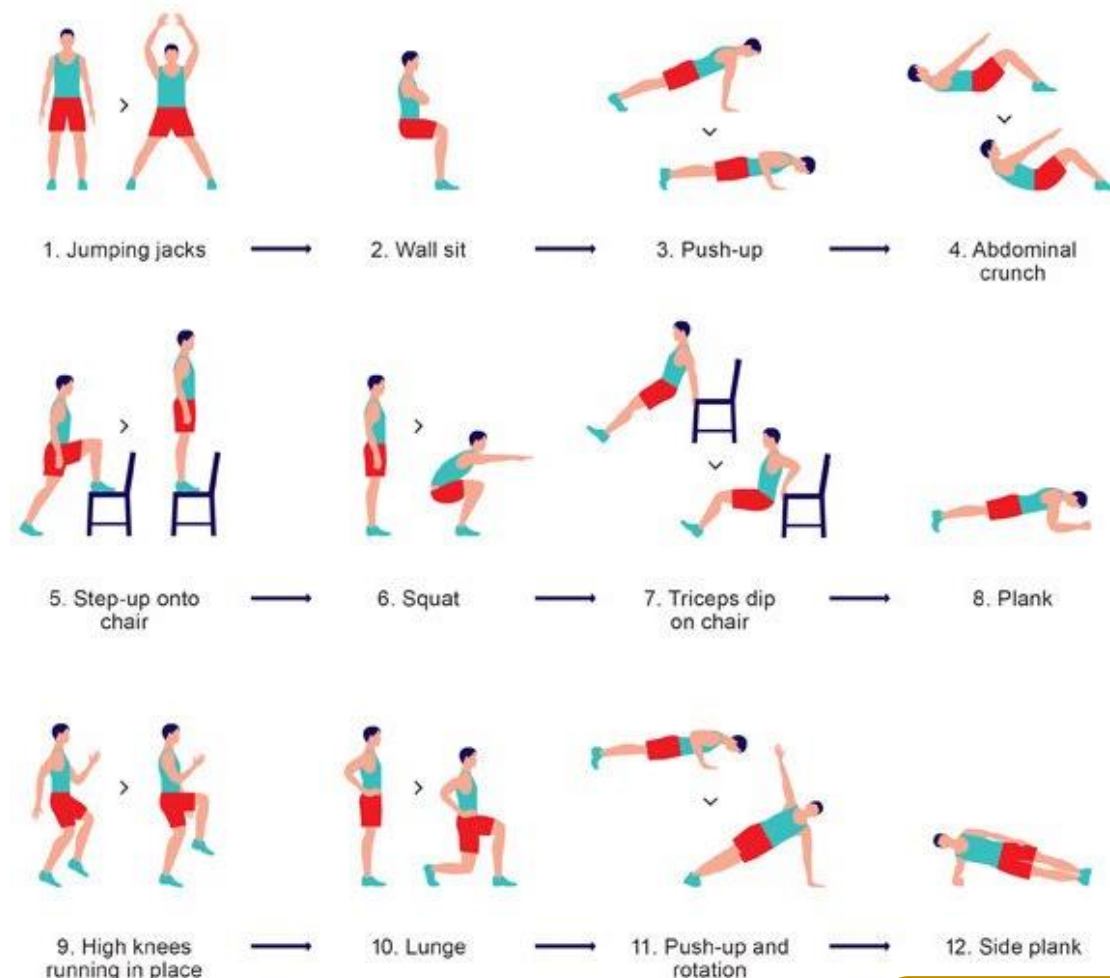
Nu när vintersäsongen med dess aktiviteter går mot sitt slut och vi står inför nya utmaningar, vill vi uppmuntra till att hålla igång din fysiska kondition.

För några år sedan bestämde sig en forskargrupp vid Human Performance Institute i Orlando för att ta fram ett kort, lättillgängligt och effektivt träningsprogram. Resultatet blev ett sju minuter högintensivt cirkelpass baserat på vetenskap. Eftersom det rör sig om en kort tid och består av tolv korta övningar, leder detta program kanske till att det är lättare att komma upp ur soffan och lämna komfortzonen. Enligt författarna Brett Kilka and Chris Jordan kan vetenskapligt baserad, högintensiv cirkelträning, som kombinerar styrketräning och kondition, ge samma hälso- och konditionseffekter som långa löppass.

Träningsprogrammet bygger på två populära trender:

Högintensiv intervallträning (HIIT) och träning med kroppen som motstånd. Alla 12 övningar i denna vetenskapliga rutin ska genomföras sekventiellt och med hög intensitet. När allt kommer omkring är det egentligen bara sex minuter, resten är vila.

Källa: [ACSM'S Health and Fitness Journal](#)



Tips: Ladda ner appen 7 minuter Genomköraren och det bästa av allt: Träningen kan utföras nästan var som helst. Gör träningen där du är!

# Information om Covid-19

Som arbetsgivare är Du välkommen att kontakta Siljagruppen Arbetshälsan om du har frågor gällande covid-19 i förhållande till din specifika verksamhet.

Covid-19 (corona virus disease) har nu nått alla kontinenter.

Covid-19 ger i huvudsak besvär i form av torrhosta, feber och andningsbesvär, men även värk i kroppen, halsont och illamående kan förekomma. Symtomen varierar från inga till milda, där det senare påminner om en vanlig förkylning men covid-19 kan ge svåra luftvägsbesvär som lunginflammation. Äldre personer eller personer med underliggande sjukdomar riskerar en svårare sjukdomsbild, vilket även är fallet vid influensa.

Tiden från det att man smittas till dess att besvären uppträder varierar från 2-5-14 dagar. Enligt WHO är 5-7 dagar vanligast förekommande och enligt nya rapporter kan viruset smitta även 24-48 timmar innan man insjuknar. Viruset smittar framförallt när någon hostar eller nyser. Droppar med viruset kan då nå personer i närheten. Man kan få viruset på händer och därför skall man undvika att röra vid ansiktet. Smittämnen kan då nå näsa, mun och ögon. Kontaktsmitta förekommer också. Virus kan överleva upp till 5 dagar på torra ytor som t.ex. dörrvreden.

Dödligheten för covid-19 uppskattas idag till 3,4% i världen, men kan vara lägre eftersom smittade utan eller med lindriga symtom inte söker sjukvården. Denna information grundas enligt WHO på en rapport från Kina. I åldersgruppen 50-59 år, gällande i övrigt friska personer, var dödligheten 1,3% och blir allt lägre vid lägre åldrar, men i åldersgruppen 70 år och uppåt sker en markant ökning. Därför är det viktigt att vi skyddar våra äldre och sårbara i samhället.

Informationen och kunskapen kring covid-19 uppdateras ständigt.

Detta bör man tänka på för att minska smittorisken:

- tvätta händerna ofta. Alltid när du kommer till arbetet, hem, när du varit ute, innan matlagning och efter toalettbesök. Tvål och vatten är mest effektivt eftersom virushöljets fettlager då lätt förstörs. Tvätta händerna minst 20 sekunder. Handsprit bör ha en styrka på minst 60% för att avdöda virus.
- nys och hosta i armvecket.
- håll avstånd till den som hostar och nyser. Håll även avstånd till andra personer när du rör dig ute.
- stanna hemma om du är sjuk så länge du har symtom och ytterligare 1 vecka enligt information på 1177:s hemsida
- undvik folksamlingar särskilt om du har en underliggande sjukdom som t.ex. lungsjukdom (t.ex. astma, KOL), hjärt-kärlsjukdom, diabetes eller cancer.
- undvik onödiga resor i synnerhet till utlandet. Använd i stället digitala plattformar vid kundmöten.

Vid allmänna frågor gällande coronavirus kan man ringa 11313 och vid sjukdomsbesvär ringer man 1177. Det är bra att följa uppdatering gällande Folkhälsomyndighetens och UD:s rekommendationer.