

## Nya/ändrade föreskrifter från Arbetsmiljöverket

### Minderåriga (ändring av AFS 2012:3)

Ändringar i föreskrifterna börjar gälla 19 november 2018 (se AFS 2018:8). Förändringen är främst av formell karaktär så som ändring av hänvisning till nya föreskrifterna om smittrisker.

### Gravida och ammande arbetstagare (ändring av AFS 2005:7)

Ändringar i föreskrifterna börjar gälla 19 november 2018 (se AFS 2018:7). Förändringen innebär främst att förbudet att exponera gravida arbetstagare för Toxoplasma och viruset som orsakar röda hund numera regleras i föreskrifterna om gravida och ammande arbetstagare.

### Skyltar och signaler (ändring av AFS 2008:13)

Ändringar i föreskrifterna börjar gälla 19 november 2018 (se AFS 2018:6). Förändringen innebär att skylten smittrisker byter namn till biologisk fara.

### Arbetsplatsens utformning (ändring av AFS 2009:2)

Ändringar i föreskrifterna börjar gälla 19 november 2018 (se AFS 2018:5). Förändringarna återfinns främst i råden som har blivit ändrade bland annat på grund av att kolmonoxid och kvävedioxid kommer få nya sänkta hygieniska gränsvärden.

Det finns även en ny rekommendation i råden att luftföroreningshalten i tilluften inte bör vara högre än de miljökvalitetsnormer som återfinns i luftkvalitetsförordningen.

### Remisser – Pågående föreskriftsarbete

Förslag till föreskrift om:

Arbetsplatsens utformning  
Arbetsanpassning  
Användning och kontroll av trycksatta anordningar  
Sprängarbete  
Riktade hälsoundersökningar

Remisstid går ut 15 mars 2019  
Remisstiden gick ut 15 okt 2018  
Remisstiden gick ut 1 sept. 2018  
Remisstiden gick ut 17 juni 2018  
Remisstiden gick ut 31 maj 2018

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

December 2018



**Med detta sista nyhetsbrev för i år vill vi passa på att önska alla en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!**

Julafton i år infaller på en måndag vilket gör att det blir en lång sammanhängande ledighet för många anställda. Har man möjlighet att ta ut ett par sparade semesterdagar kan man i många fall förlänga ledigheten till elva dagar istället för fem.

Ledig tid ger möjlighet till vila och återhämtning men också tid att träffas och umgås med familj och vänner.

I detta nyhetsbrev ger vi tips kring en av vinterns vanligaste plågor, förkylning och influensa. När kan jag gå till jobbet och när bör jag stanna hemma? Ska jag ringa sjukvårdsupplysningen och vad kan jag själv göra för att kurera mig?

Vi informerar också om nya och ändrade föreskrifter från Arbetsmiljöverket samt pågående föreskriftsarbeten.



## Influensa

### Snart har vi vintern här och därmed också influensatider.

Influensa är en infektion som du får av virus och som ger plötslig hög feber, huvudvärk, muskelvärk, halsont, torrhosta och röda ömmande ögon. Vissa blir svårt sjuka medan andra bara får lindrigare förkylningsbesvär. Febern brukar ofta ligga mellan 39–40 grader och finns kvar i tre till fem dagar. Efter fem till sju dagar är den svåraste delen av influensan oftast över, men det är vanligt att man är trött i ett par veckor efteråt.

Besvären brukar gå över av sig själv för de allra flesta.

#### Du skall kontakta vårdcentral:

- Om du har hög feber som inte som inte sjunker efter 4 dygn
- Om febern har gått ned men börjar stiga igen
- Om du tillhör en riskgrupp\* och får influensasyntom. Det finns virushämmande medel som kan lindra besvären om den tas inom två dygn efter symtomdebuten.
- Om du plötsligt blir sämre eller får andningsbesvär även när du vilar, skall du genast kontakta vårdcentralen eller akutmottagningen.

Till riskgrupper\* räknas: om du är 65 år eller äldre, är gravid, om du har hjärt- eller lungsjukdom, diabetes, kraftigt nedsatt immunförsvar, njur- eller leversvikt, eller annan sjukdom som kan påverka andningen.

Influensaviruset smittar ofta genom luften vid hosta, nysningar och utandning, men även vid handkontakt. Man kan smitta andra innan man själv blivit sjuk. Från det att man blivit smittad tar det en till tre dagar innan man insjuknar.

För att minska risken att bli smittad skall du iaktta noggrann handhygien, undvika att röra vid dina ögon, näsa och mun och undvik kontakt med redan sjuka.



För att undvika att smitta andra skall du vara noggrann med handhygien, hosta eller nys i armvecket eller i pappersnäsduk som du sedan slänger i en soppåse. Stanna hemma från arbetet så länge du har feber eller känner dig sjuk.

Tänk på att vila mycket, kom ihåg att dricka och ligg med huvudet högt. Vid behov kan det bli aktuellt med febernedsättande och smärtstillande egenvårdspreparat samt nässpray.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att du vaccinerar dig om du tillhör en riskgrupp\*.

## Förkylning

Förkylning är en infektion i näsa, hals och svalg som oftast inte påverkar allmäntillståndet i lika stor grad som influensa. Förkylning är i huvudsak också virusutlöst.

Förutom snuva, nästäppa, halsont, hosta, ont i huvudet, lockkänsla i öronen, rinniga ögon, känner man sig trött och hängig. Förkylning kan också ge feber men oftast inte så hög. Vilka symtom man får skiljer sig från person till person. Efter 1–2 veckor brukar man må bra igen.

Vid en kraftig förkylning är det bra att vara hemma från arbetet första dygnet och så länge man har feber. Det är bra att man är uppe och rör sig, men man skall undvika att träna och motionera när man har en infektion i kroppen.



Det finns olika egenvårdspreparat som man kan använda för att lindra förkylningsbesvär. Råd kring detta får man vid kontakt med apoteket.