



# **Gravid, nyförlöst eller ammande**

I LACKERINGSBRANSCHEN

**Prevent** förmedlar kunskap om hur man genom ett hälsofrämjande arbetsmiljöarbete kan skapa framgångsrika företag där alla är säkra och mår bra. Prevent vill inspirera och stödja arbetsplatsernas arbetsmiljöarbete. Det gör vi genom att

- informera om arbetsmiljöfrågor
- utbilda och genomföra seminarier runt om i landet
- ta fram enkla och användbara produkter och metoder.

**Prevent** är en ideell organisation som ägs av Svenskt Näringsliv, LO och PTK, det vill säga arbetsgivare och fack tillsammans.

Besök [www.prevent.se](http://www.prevent.se) – kunskaper för en bättre arbetsdag!

© 2024	Prevent Arbetsmiljö i samverkan Svenskt Näringsliv, LO & PTK
<b>Upplaga</b>	2
<b>Projektledning</b>	Prevent
<b>Text</b>	Carin Hedström
<b>Foto</b>	Creative Commons
<b>Illustration</b>	Camilla Atterby (omslag)
<b>Grafisk form</b>	Graphera
<b>Telefon</b>	08-402 02 00
<b>E-post</b>	<a href="mailto:kundservice@prevent.se">kundservice@prevent.se</a>
<b>Webb</b>	<a href="http://www.prevent.se">www.prevent.se</a>
<b>Art nr</b>	695N



**prevent**

ARBETSMILJÖ I SAMVERKAN  
SVENSKT NÄRINGSLIV, LO & PTK

# Introduktion

Den här broschyren riktar sig till dig som är anställd, arbetsgivare eller skyddsombud i lackeringsbranschen. Den ger information om vilka arbetsmiljörisker som är särskilt viktiga att tänka på för den som är gravid, nyförlöst eller ammar och hur riskerna kan förebyggas och undvikas.

Broschyren är framtagen av Motorbranschens Arbetsgivareförbund, Målarna och IF Metall tillsammans med Prevent.

Arbetsmiljörisker för gravida och ammande beskrivs i Arbetsmiljöverkets föreskrifter *Gravida, nyförlösta och ammande arbetstagare*. Föreskrifterna gäller all verksamhet där arbete utförs av arbetstagare som är gravid, har fött barn högst 14 veckor innan arbetet ska utföras eller ammar och den gäller alla oavsett anställningsförhållande. Föreskrifterna gäller även inhyrd personal.



# Innehåll

<b>Introduktion</b> .....	<b>3</b>
<b>Gravid, nyförlöst eller ammande i lackeringsbranschen</b> .....	<b>5</b>
Graviditet är ingen sjukdom .....	5
Berätta så tidigt som möjligt .....	5
Särskilt känslig som gravid och ammande .....	6
Risker för gravida och ammande .....	6
Särskilt riskfyllda kemiska ämnen .....	6
Särskilda risker i lackeringsbranschen .....	9
Skyddsutrustning och kläder .....	12
Förbjudna arbetsuppgifter .....	12
Bedöm riskerna och anpassa arbetsmiljön .....	13
Bedöm risker i förväg .....	13
<b>Anpassa arbetet</b> .....	<b>14</b>
<b>Checklistor</b> .....	<b>16</b>
Checklista för dig som är gravid, nyförlöst eller ammande .....	16
Checklista för dig som är arbetsgivare .....	18
<b>Ersättning</b> .....	<b>20</b>
Graviditetspenning – en ersättning från Försäkringskassan .....	20
Föräldrapenningtillägg .....	20
<b>Exempel: Riskbedömning och handlingsplan vid graviditet</b> .....	<b>21</b>
<b>Mer information</b> .....	<b>22</b>

# Gravid, nyförlöst eller ammande i lackeringsbranschen

## Graviditet är ingen sjukdom

Är du gravid? Grattis, vad roligt! Även om en graviditet kan vara påfrestande både fysiskt och psykiskt kan de allra flesta arbeta precis som vanligt. Med det sagt påverkas självklart kroppen på olika sätt; ryggen får till exempel arbeta mer och ligament och benfogar runt bäckenet mjukas upp vilket kan öka risken för ryggbesvär. Så om du lätt får ont i ryggen är det extra viktigt att börja träna redan i början av graviditeten. Även när magen har blivit stor är det bra att försöka hålla igång musklerna så gott det går. Så länge du anpassar takten så att det känns bra går det att fortsätta. Fysisk aktivitet både vid motion och i arbetet behöver inte innebära några risker, tvärtom är det bra att röra på sig. Att lyssna på kroppen räcker ganska långt.

## Berätta så tidigt som möjligt

Även om du mår bra och arbetsmiljön på din arbetsplats är bra, så har lackeringsbranschen ändå arbetsmiljörisker som du som är gravid eller ammar behöver vara extra uppmärksam på. Här finns kemikalier, isocyanater, härdplaster, luftföroreningar, damm, buller, vibrationer och fysiskt tunga arbetsuppgifter.

Vissa kemiska risker kan till exempel vara farligare för ett foster än för en vuxen person. För att du eller ditt barn inte ska skadas är det därför viktigt att du berättar för din arbetsgivare så tidigt som möjligt att du är gravid. Du ska känna dig trygg under din graviditet, eller samtidigt som du ammar.



## Särskilt känslig som gravid och ammande

En gravid persons kropp påverkas på många sätt. Mängden blod, plasma, fett och hudyta ökar, och kroppen växer. Sammantaget kan det påverka både hur kroppen tar upp och omsätter kemiska ämnen. Även hormonbalansen förändras och är under graviditeten extra känslig för störningar.

Under graviditeten mjukas även kroppens ligament och benfogar upp. Det gör att den som är gravid bör undvika arbetsmoment som medför helkroppsvibrationer eller stötar. Att magen växer kan även påverka belastningen på ländryggen och benen kan kännas tunga av en förändrad blodcirkulation. Därför är det bra att kunna variera arbetsmomenten. Om arbetet innebär stora fysiska påfrestningar, som till exempel att jobba på stege eller ställning, kan det även orsaka sammandragningar i livmodern.

Även ett ammande barn kan påverkas av kemiska ämnen, som bly, kvicksilver, fettlösliga ämnen och organiska lösningsmedel, eftersom dessa kan föras ut i bröstmjölken. Vissa ämnen kan utsöndras i bröstmjölk även om det inte pågår någon exponering, till exempel om den gravida personen tidigare exponerats för tungmetallerna bly och kadmium som kan frigöras i mjölken.

## Risker för gravida och ammande

En arbetsgivare som underrättats om att en arbetstagare är gravid, ammar eller har fött barn högst 14 veckor innan arbetet ska utföras ska i samverkan med arbetstagaren genast undersöka och bedöma vilka risker arbetet medför. Om riskbedömningen visar att det finns risker för skadlig inverkan ska arbetsgivaren snarast vidta de åtgärder som krävs för att undanröja riskerna. Av de risker för gravida och ammande som tas upp i Arbetsmiljöverkets föreskrifter för gravida, nyförlösta och ammande är flera vanligt förekommande i lackeringsbranschen. Här är några exempel:

- **Kemiska ämnen**, till exempel
  - kemiska produkter som kan ge cancer, påverka fertilitet och gener och som är giftiga.
- **Belastningsergonomiska faktorer**, till exempel
  - tunga lyft, fysiskt påfrestande arbetsrörelser, arbetsställningar och förflyttningar.
- **Processer som genererar skadliga ämnen**, till exempel
  - exponering för cancerframkallande ämnen som finns i till exempel oljor, sot och rök, liksom damm och rökgaser.

- **Fysiska faktorer, som kan ge fosterskador, och leda till att barnet föds för tidigt eller att moderkakan lossnar, till exempel**
  - vibrationer, stötar eller rörelser i underlaget, buller, strålning liksom extrem kyla och värme.
- **Organisatoriska, sociala och psykiska faktorer, till exempel**
  - stark psykisk påfrestning och trötthet, eller arbete som kan innebära våld eller hot om våld.

### **Särskilt riskfyllda kemiska ämnen**

För att veta vilka kemiska ämnen som är särskilt riskfyllda för gravida och ammande behöver information sökas i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om kemiska riskkällor och föreskrifterna om gränsvärden för luftvägsexponering i arbetsmiljön. De kemiska ämnen som är särskilt riskfyllda för en gravid person är markerade med *R*, som i reproduktionsstörande, eller med *C*, som i cancerframkallande.

För ämnen med gränsvärden är det viktigt att lufthalterna på arbetsplatsen med god marginal ligger under gränsvärdena. Vissa kemiska ämnen kan tas upp genom huden, framför allt om ämnena är i form av vätska eller koncentrerad gas. Dessa ämnen kan därför påverka den totala mängden ämnen du utsätts för. För att veta vilka produkter som innehåller skadliga ämnen behöver du läsa säkerhetsdatabladet noggrant – se faktaruta sidan 11.

Till *reproduktionsstörande ämnen* räknas inte bara de som kan försämra fertiliteten utan även ämnen som kan påverka ett fosters utveckling, som till exempel kolmonoxid i avgaser och etylenglykolmonometyleter i lösningsmedel.

Till *cancerframkallande ämnen* räknas ämnen som också är särskilt farliga för foster och spädbarn, till exempel

- kvicksilver och kvicksilverföreningar
- avgaser
- kemiska produkter som är klassificerade som cancerframkallande.

## Märkning på produkten

Information om vilka risker olika kemiska produkter kan medföra finns även på produktens förpackning. Produkterna klassificeras med olika faropiktogram och koder (faroangivelser), som till exempel:



Dessa farosymboler förekommer på produkter som kan leda till allvarliga hälsorisker. De kan exempelvis innehålla ämnen som är mycket giftiga, kan ge cancer, påverka möjligheten att få barn, ge skador på det ofödda barnet eller skada arvsanlagen (DNA).

Faroangivelserna kan se ut så här:

H340: Kan orsaka genetiska defekter.

H341: Misstänks kunna orsaka genetiska defekter.

H350: Kan orsaka cancer.

H351: Misstänks kunna orsaka cancer.

H360: Kan skada fertiliteten eller det ofödda barnet.

H361: Misstänks kunna skada fertiliteten eller det ofödda barnet.

H362: Kan skada spädbarn som ammas.

H370: Orsakar organskador.

H371: Kan orsaka organskador.

Läs mer på [www.kemi.se/prio-start/kriterier/oversiktstabell](http://www.kemi.se/prio-start/kriterier/oversiktstabell)

Den så kallade CLP-förordningen (CLP står för *Classification, Labelling and Packaging*) reglerar vilka produkter som får släppas ut på marknaden.



## Särskilda risker i lackeringsbranschen

I en lackverkstad finns många av de risker som är särskilt viktiga att undvika för den som är gravid, nyförlöst eller ammar. Här finns kemikalier såsom hårdplaster, luftföroreningar från avgaser, damm, värme, buller, vibrationer, fysiskt tunga arbetsuppgifter och repetitiva arbeten.

### Kemiska risker

De kemiska produkter som utgör de största hälsoriskerna i en lackverkstad är hårdplastkomponenter, som till exempel diisocyanater, ohärdad epoxi och akrylater, samt organiska lösningsmedel. Även antimögelmedel och konserveringsmedel i lacker kan utgöra risker.

### Hårdplaster

Hårdplaster är samlingsnamnet för epoxi-, ester-, uretan-, akrylat-, cyanoakrylat-, amino- och fenolplaster. De består av två delar: härdare och bas. Färdigtillverkade hårdplaster innebär inga hälsorisker vid normal användning. Men många ämnen som används för att göra hårdplaster kan vara mycket reaktiva och ge starka allergiska reaktioner. Hårdplaster kan även orsaka cancer och skador på cellernas genetiska material i extrema fall.

Isocyanater kan finnas som monoisocyanater och diisocyanater. Monoisocyanater är en biprodukt som kan bildas vid till exempel upphettning av kvävehaltiga bindemedel. Diisocyanater är reaktiva molekyler som innehåller två isocyanatgrupper. Diisocyanater används för att tillverka polyuretanplast, så kallad PUR-plast, som finns i bland annat lack, färg, och lim. Diisocyanater är allergiframkallande och kan vid mycket låga halter ge irritation i luftvägarna, ögonirritation och huvudvärk. Den som utsätts för diisocyanater kan även få nedsatt lungfunktion eller astma och direktkontakt kan ge hudeksem.

#### Läs mer

Mer information finns i faktabladet *Isocyanater i arbetet* som finns för nedladdning på webbplatsen för Centrum för arbets- och miljömedicin i Stockholm – [www.camm.sll.se](http://www.camm.sll.se)



I en lackverkstad förekommer diisocyanater främst vid lackering och limning, så kallad ”kall hantering”. När härdplaster (främst polyuretan) upphettas till temperaturer över 150 grader sker en termisk nedbrytning av materialet och isocyanater bildas. Den största bildningen sker dock vid temperaturer på 250–400 grader. Då skapas en blandning av mono- och diisocyanater.

### **Organiska lösningsmedel**

Gemensamt för alla lösningsmedel är att de kan användas för att lösa fett. Därför är de mycket användbara. Men hanteras de fel är de hälsofarliga. Thinner och lacknafta är exempel på organiska lösningsmedel. Ett annat exempel är styren, som ingår i polyesterplast och spackel.

Lösningsmedel är hälsofarliga eftersom många av kroppens organ, som hjärnan, levern och njurarna, är uppbyggda av fettceller. Dessa kan särskilt lätt ta upp fettlösliga lösningsmedel, med skador som följd. Långvarig exponering av lösningsmedel kan ge obotliga nervskador. Lösningsmedel löser även vårt naturliga skyddande hudfett vilket kan resultera i torr spröd hud och därmed även ge upphov till besvärliga sår och infektioner.

Organiska lösningsmedel finns i till exempel spackel och lacker och det finns misstankar om att hög exponering för organiska lösningsmedel kan orsaka missfall, fosterskador och nedsatt fertilitet.

Ofta används flera olika lösningsmedel på en arbetsplats och det kan vara svårt att peka ut ett lösningsmedel som skadligare än ett annat. Det går inte heller att lukta sig fram till hur stor exponeringen är. Lösningsmedel kan utsöndras i bröstmjölk och därför är det viktigt både för gravida och ammande att undvika hög lösningsmedelsexponering.

#### **Tänk på att ...**

... fostret kan påverkas av kemikalier direkt, även innan graviditeten är konstaterad.



### Läs säkerhetsdatabladen!



Säkerhetsdatablad ska

- finnas på alla kemiska produkter
- innehålla alla uppgifter som är viktiga att veta för att förebygga skador på människor och miljö
- beskriva vilka skyddsåtgärder som ska vidtas
- vara anpassade efter svenska förhållanden och regler
- vara så lättlästa och tydliga som möjligt, samt skrivna på svenska.

Använd inga produkter om du inte vet vad de innehåller och vilka risker de kan medföra.

Om informationen i säkerhetsdatabladet är äldre än tre år, så bör företaget som tillverkar produkten kontaktas för eventuella uppdateringar.

### Kolmonoxid

Ett foster är känsligare för kolmonoxid än en vuxen person. Fosterskador har inte påvisats vid exponering för halter under gränsvärdet, men kunskapen om eventuella effekter vid lägre exponeringar för kolmonoxid är otillräcklig och det går därför inte att helt utesluta risk för skada.

Kolmonoxid finns till exempel i bilavgaser och rök från bränder i organiskt material.

### Damm

En lackverkstad är inte en dammig miljö, men damm kan ändå spridas när material slipas eller lackas. Den som är gravid eller ammar behöver vara extra uppmärksam på detta eftersom även dammet kan vara skadligt.

### Buller

Även buller är riskfyllt och kan leda till stress, trötthet och högt blodtryck, vilket i sig påverka graviditeten negativt. Ett foster kan få hörselskador från vecka 26 i graviditeten, vilket gör att du som gravid behöver undvika arbetsplatser med buller över 80 db (A).

### Vibrationer

Att som gravid utsätts för helkroppsvibrationer kan ge fosterskador som kan innebära att barnet föds för tidigt eller att moderkakan lossnar.

## Belastningar

För den som är gravid är ryggen särskilt utsatt. Belastningen på ländryggen ökar när magen växer och den hormonella förändringen leder till minskad stabilitet i och kring leder. Även påfrestningen på blodcirkulationen ökar, framför allt i benen. Långvarigt stående eller sittande arbete kan öka risken för svullnad, åderbräck och blodpropp i benen. Är arbetsuppgifterna från början tunga eller repetitiva kan belastningen bli ännu mer riskfylld. Samma sak gäller om arbete utförs från arbetsbänkar eller stegar, det kan vara extra påfrestande och ge sammandragningar.

### Tänk på att ...

... även värme kan vara jobbigt för den som är gravid. Det kan göra det svårt att reglera kroppstemperaturen, särskilt för den som jobbar stående. Det kan också öka risken för att få yrsel eller svimma.



## Skyddsutrustning och kläder

En personlig skyddsutrustning är inte bara skyddsmask och andra typer av andningsskydd. Här ingår också skyddsskor, skyddshandskar, skyddskläder, skyddsglasögon och hörselskydd.

Att ha dåligt anpassade skyddskläder kan också vara en riskfaktor. Det kan bli svårare att röra sig och skyddskläderna kanske inte skyddar som tänkt om de glappar eller glipar. Var noga med att byta kläder i takt med att kroppen växer och alltid ha de skyddskläder som krävs för arbetsuppgiften. Vid amning – se till att inte skadliga ämnen överförs till barnet via förorenade kläder eller förorenad hud.

## Förbjudna arbetsuppgifter

Vissa arbeten kan innebära så pass stora risker både för den som är gravid och för ett foster att de är förbjudna. Är du gravid får du därför enligt lag inte arbeta med till exempel bly.

Att exponeras för bly kan medföra försämrad fostertillväxt och påverka barnets centrala nervsystem. Bly som tagits upp i kroppen under lång tids exponering lagras i skelettet. Det kan lösas ut vid graviditet och påverka fostret. Också vid amning kan bly lösas ut och utsöndras i bröstmjölk, vilket kan leda till att barnet exponeras för bly.

Bly kan förekomma vid bearbetning av gammal färg som är lackad eller målad tidigare än 1970 samt i arbetsuppgifter som innebär tennlödning.

### **Bedöm riskerna och anpassa arbetsmiljön**

Det är arbetsgivarens ansvar att åtgärda riskerna och anpassa arbetet så att den som är gravid eller ammar har möjlighet att fortsätta jobba. Om det inte går att få bort riskerna måste arbetsgivaren ta ställning till om den som är gravid eller ammar kan få nya arbetsuppgifter tillfälligt.

### **Bedöm risker i förväg**

Att bedöma risker är en del av det systematiska arbetsmiljöarbete som alltid ska pågå på arbetsplatsen. Att hela tiden bedöma och förebygga risker är viktigt, inte minst på arbetsplatser som har konstaterade arbetsmiljörisker för gravida, nyförlösta och ammande.

# Anpassa arbetet

Om riskbedömningen visar risker för gravida, nyförlösta eller ammande – anpassa arbetet!

## **Steg 1: Förändringar i arbetsmiljön**

Arbetsgivaren ska i första hand göra förändringar i arbetsmiljön, så att den skadliga exponeringen upphör. Det kan till exempel vara åtgärder för att minska skadliga nivåer av buller, vibrationer eller luftföroreningar. Det kan även handla om installation av särskild arbetsutrustning, utbyte av ett farligt ämne mot ett mindre farligt eller andra åtgärder som kan underlätta för den som är gravid. Varje arbetsplats måste hitta egna lösningar anpassade till just sin situation för att skapa en arbetsmiljö utan risker.

## **Steg 2: Omplacering**

Om det inte är möjligt att göra förändringar ska arbetsgivaren erbjuda omplacering till riskfria arbetsuppgifter. Gravida och ammande får inte arbeta där bly eller blyföreningar förekommer. En gravid person får inte sysselsättas i sådant arbete så snart arbetsgivaren har fått information om graviditeten. Detsamma gäller för arbetstagare som ammar. Även om det inledningsvis inte går att göra förändringar för att minska riskerna är det viktigt att pröva möjligheter till åtgärder igen.

## **Steg 3: Ledighet**

Om arbetsgivaren inte kan göra förändringar i arbetsmiljön eller ge den gravida andra arbetsuppgifter får personen inte vara kvar i arbetet så länge risken finns kvar. Frågan om ersättning vid nödvändig ledighet regleras i lagen om allmän försäkring. Den lokala försäkringskassan avgör om

graviditetspenning kan beviljas. Att arbetsgivaren gjort en riskbedömning är en förutsättning för att Försäkringskassan ska kunna bevilja graviditetspenning. Anmälan måste göras minst en månad i förväg. För mer information: [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

### **Följ reglerna – och följ upp!**

Om arbetsmiljöreglerna följs ska arbetsmiljön inte innebära risk för ohälsa eller olycksfall för gravida kvinnor, foster eller barn som ammas. Men för att identifiera risker och förebygga dem behöver arbetsmiljön undersökas och riskerna bedömas. Glöm inte att de åtgärder som vidtas behöver följas upp, för att ni ska veta att åtgärderna har effekt.

Reglerna om riskbedömning och åtgärder gäller även för dem som genomgår utbildning.



# Checklistor

## Checklista för dig som är gravid, nyförlöst eller ammande

### 1. Prata med din arbetsgivare

Du ska så tidigt som möjligt efter att du fått bekräftat att du är gravid prata med din arbetsgivare. Det är inte ovanligt att vilja vänta med att berätta för alla, i alla fall några månader. Men tänk på att vissa risker, särskilt de kemiska, kan vara störst i början av graviditeten. Det finns bestämmelser om sekretess och tystnadsplikt, det är du som avgör hur många som ska få veta och när de ska få veta.

Så snart din arbetsgivare har fått information om din graviditet ska en undersökning påbörjas för att ta reda på om du i samband med dina arbetsuppgifter utsätts för risker som kan vara skadliga för dig eller fostret. Om det i arbetsmiljön finns risker som kan inverka skadligt, då ska din arbetsgivare i möjligaste mån vidta de åtgärder som behövs för att undanröja riskerna.

### 2. Prata med ditt skyddsombud

Om inga åtgärder vidtas för att säkra din arbetsmiljö, prata med ditt skyddsombud. Finns inget lokalt skyddsombud på din arbetsplats kan du kontakta ett regionalt skyddsombud, RSO, i ditt fackförbunds avdelning. Så långt det är möjligt ska du som gravid själv få avgöra vilka personer som ska vara insatta i just ditt ärende och du har alltid rätt att bli företrädd av ett skyddsombud. Bestämmelser om sekretess och tystnadsplikt finns i arbetsmiljölagen och sekretesslagen.



### 3. Experter kan hjälpa till

Om arbetsgivarens egen kompetens inte räcker ska hen anlita sakkunnig hjälp från exempelvis företagshälsovården eller annan arbetsmiljöexpert.

#### **Tips för att undvika tunga, ensidiga eller påfrestande belastningar**



- växla mellan olika arbetsuppgifter, minska graden av upprepning, arbeta i så bekväm ställning som möjligt
- växla mellan att utföra arbetsuppgiften sittande och stående
- ta korta pauser för återhämtning, stretcha vid behov
- anpassa arbetstempot
- använd hjälpmedel, som lyftar av olika slag eller ta hjälp av kollegor
- undvik eller minimera arbete på arbetsbock eller stege

## Checklista för dig som är arbetsgivare

### 1. Undersök riskerna och ta fram riktlinjer

På en arbetsplats med konstaterade arbetsmiljörisker för gravida och ammande ska du undersöka riskerna och även ta fram riktlinjer för hur gravida och ammandes behov kan tillgodoses.

Det kan till exempel handla om att ha tänkt ut arbetsuppgifter som en gravid person kan jobba med tillfälligt. Att redan i förväg ha gjort bedömningar och fattat beslut om åtgärder är bra även för att slippa diskussioner om anpassningar, som till exempel varför den som är gravid inte ska lyfta tungt eller exponeras för skadliga ämnen.

### 2. Gör en individuell riskbedömning

Så snart du vet att någon är gravid eller ammar ska du tillsammans med den personen göra en individuell riskbedömning. Riskbedömningen ska leda fram till beslut om personen kan fortsätta arbeta som vanligt, om arbetet behöver anpassas eller om personen behöver andra arbetsuppgifter.

Se till att få med alla former av risker och allt som kan vara skadligt för den berörda personen – allt från stress, till kemiska risker, vibrationer, lyft eller påfrestande arbetsställningar. Ta hänsyn till individens egen upplevelse och ta även upp eventuella andra medicinska problem och tidigare graviditetsproblem. För att få fatt i alla risker är det viktigt att den som berörs är med och undersöker den egna arbetsmiljön och bedömer riskerna.

### 3. Åtgärda

När riskbedömningen gjorts är det du som arbetsgivare som avgör vad som behöver göras för att minska eller få bort risken.

#### Tänk på att...

...särskild hänsyn till den som är gravid, och därmed kan ha särskilda behov, kan ge upphov till diskussion och i värsta fall konflikter och kränkningar. Därför är det viktigt att det finns en policy på arbetsplatsen, för hur hänsyn ska tas till gravida och ammande. Exempelvis att den som är gravid ska undvika tunga lyft, inte komma i kontakt med vissa ämnen och att det finns möjlighet till vila under dagen.



### Att tänka på!



- Det kan vara svårt att bedöma till exempel kemiska risker. Då finns hjälp att få via till exempel företagshälsovården eller en arbets- och miljömedicinsk mottagning.
- Även skyddsombud ska ges möjlighet att medverka när det görs en riskbedömning och när en handlingsplan tas fram.
- Den som är gravid ska så långt det är möjligt själv få avgöra vem som ska få information om ärendet och att personen alltid har rätt att bli företrädd av ett skyddsombud. Bestämmelser om sekretess och tystnadsplikt finns i arbetsmiljölagen och sekretesslagen.

# Ersättning

## Graviditetspenning – en ersättning från Försäkringskassan

Du kan få graviditetspenning om du har ett fysiskt ansträngande arbete och din arbetsförmåga är nedsatt med minst en fjärdedel på grund av graviditeten eller om du arbetar i en miljö som kan innebära risker för fostret eller graviditeten. En förutsättning i båda dessa fall är att du inte kan omplaceras till annat arbete.

Kvinnor som har fysiskt ansträngande och tunga arbeten och som arbetar i en hälsofarlig miljö där det finns risk för fosterskador kan få graviditetspenning. Läs mer på [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

## Föräldrapenningtillägg

Om du arbetar i ett företag som har kollektivavtal kan du ha rätt att få upp till 90 procent av din lön under föräldraledigheten. Läs mer på [www.afaforsakring.se](http://www.afaforsakring.se)

### Har du frågor?

Hör av dig till oss!

Byggnads – [www.byggnads.se](http://www.byggnads.se)

Motorbranschens Arbetsgivareförbund – [www.transportforetagen.se](http://www.transportforetagen.se)

IF Metall – [www.ifmetall.se](http://www.ifmetall.se)

Plats för företagets logotyp		Dokumentnamn Riskbedömning och handlingsplan vid graviditet Omlaceringsutredning	
Företag LACKFÖRETAGET AB		Datum	Version
Deltagare Chefen, skyddsombudet och den gravida		Framtagen av Chefen, skyddsombudet och den gravida	Godkänd av

Arbetsuppgift/ delområde	Riskkälla/orsak/ konsekvens	Vidtagna åtgärder	Riskbedömning		Åtgärd	Ansvarig	Klart när?	Kontroll utfört. Datum.
			låg	med hög				
Kemiska ämnen	Ex. härdplaster, isocyanater och organiska lösningsmedel			X	Anpassa arbetsuppgifterna så att risken att utsättas försvinner, alternativt byt arbetsmaterial. Förbjud arbete vid behov.	Chefen		
Buller och vibrationer	Ex. slipmaskiner		X		Eliminera bullret vid källan. Se över rutiner och skydd, prova ut nya hörselskydd vid behov och kontrollera att maskiner inte har trasiga delar. Omplacera till andra arbetsuppgifter om risken inte kan åtgärdas.	Chefen		
Damm	Ex. arbete som dammar eller i dammig miljö, där dammet kan innehålla till exempel kemikalier och kolmonoxid från avgaser.		X		Minska mängden genom att inte arbeta där det är mycket damm. Anpassa arbetsuppgifterna, se över städrutiner och skydd. Omplacera till andra arbetsuppgifter om risken inte kan åtgärdas.	Chefen		
Ergonomisk arbetsbelastning	Ex. påfrestande arbetsställningar, gående och stående arbete samt arbete med handhållna maskiner		X		Anpassa arbetsuppgifterna, använd lyft hjälpmedel, variera arbetsställningar, undvik att lyfta tungt, be om hjälp vid behov. Omplacera till andra arbetsuppgifter om risken inte kan åtgärdas.	Chefen, den gravida		
Psykisk arbetsbelastning	Ex. arbete med detaljer under tidspress, upplevd oro.		X		Anpassa arbetsuppgifterna, ta många pauser och ha regelbundna avstämningsmöten med arbetsledaren. Omplacera till andra arbetsuppgifter om risken inte kan åtgärdas.	Chefen, den gravida		

**OBS!**

Riskbedömningen innehåller exempel på risker och åtgärder som kan förekomma. Det är viktigt att varje riskbedömning görs utifrån personens specifika arbetssituation.

# Mer information

## Föreskrifter

Arbetsmiljöverkets föreskrifter:

*Gravida, nyförlösta och ammande arbetstagare*

## Skrifter

*Isocyanater i arbetet* – Centrum för arbets- och miljömedicin i Stockholm, 2020

## Länkar

Centrum för arbets- och miljömedicin i Stockholm – [www.camm.sll.se](http://www.camm.sll.se)

Arbetsmiljöverket – [www.av.se](http://www.av.se)

Kemikalieinspektionen – [www.kemi.se](http://www.kemi.se)

Prevent – [www.prevent.se](http://www.prevent.se)

Vårdguiden, sök på "graviditet" – [www.1177.se](http://www.1177.se)



**prevent**

ARBETSMILJÖ I SAMVERKAN  
SVENSKT NÄRINGSLIV, LO & PTK

Alla vinner på en bättre arbetsmiljö. Prevent förmedlar kunskap om hur man genom ett hälsofrämjande arbetsmiljöarbete kan skapa framgångsrika företag där alla är säkra och mår bra. Vi är en ideell organisation som ägs av Svenskt Näringsliv, LO och PTK. Besök [www.prevent.se](http://www.prevent.se) – kunskaper för en bättre arbetsdag!