

## Riskbedömning av arbetsmiljön för gravida, nyförlösta och ammande arbetstagare

**Checklista** för identifiering och eliminering av **risker i arbetsmiljön** baserad på föreskrift AFS 2023:2, kap 7 och bilaga 1 om **gravida, nyförlösta och ammande arbetstagare** inklusive tilläggsföreskrifter.

<b>Datum:</b>	<b>Namn anställd:</b>	<b>Namn ansvarig chef:</b>
	<b>Arbetsplats:</b>	<b>Namn skyddsombud:</b>
	<b>Befattning:</b>	<b>Namn medverkande:</b>

**Syftet** med föreskriften om gravida, nyförlösta och ammande arbetstagare och denna checklista är att förebygga att faktorer eller förhållanden i arbetet medför ohälsa eller olycksfall för den gravida eller för fostret. Föreskriften kräver en individuell riskbedömning och gäller all verksamhet där arbete utförs av arbetstagare som är gravid, har fött barn högst 14 veckor innan arbetet ska utföras eller ammar och som har underrättat arbetsgivaren om detta. Med arbetstagare jämställs i dessa föreskrifter den som hyrts in för att arbeta i verksamheten. **Vid riskbedömningen ska hänsyn tas till individspecifika faktorer såsom hälsotillstånd, tidigare graviditetskomplikationer och oro som den gravida kan uppleva kring exponeringar.** Checklistan är i första hand avsedd att användas till att identifiera och eliminera risker under graviditeten.

**Förbud mot:**

- Dykeriarbete och arbete under förhöjt tryck (AFS 2023:13, kap 6)
- Rök- och kemdykning (AFS 2023:14, kap 14)
- Gruvarbete under jord förknippat med särskilda risker (AFS 2023:13, kap 4)
- Arbete med smittämnen: Rubella och toxoplasma (om kvinnan inte är immuniserad). Även vissa andra smittämnen kan utgöra risk för graviditeten (AFS 2023:10, kap 11)
- Blyarbete (AFS 2023:2, kap 7)
- Nattarbete om ett läkarintyg anger att det skulle vara skadligt för arbetstagarens hälsa eller säkerhet (AFS 2023:2, kap 7)
- Exponering för joniserande strålning vid graviditet är reglerad i Strålskyddslagen (SFS 2018:396, kap 4)

**Ammande arbetstagare får inte sysselsättas i:**

- Blyarbete (AFS 2023:2, kap 7)
- Gruvarbete under jord som innebär särskilda risker (AFS 2023:13, kap 4)

**Gör så här**

Besvara frågorna med kryss i rutan för JA eller NEJ utifrån just **dina arbetsförhållanden. Vid JA, notera vad som behöver göras.** Exponering för arbetsmiljöfaktorer markerad med **röd text** kan innebära högre risk, men det är graden av exponering som är avgörande. Kryss i rutan "Akut åtgärd" innebär att risken bedöms som relativt hög och att exponeringen åtgärdas (bör upphöra) omgående.

Nr	Arbetsmiljöfaktorer (exponering)	Nej	Ja	Akut åtgärd	Vad behöver göras?	Vem ansvarar för genomförandet?	När ska det vara klart?	Åtgärd utförd och fungerar? (Kontr.datum, signatur)
----	----------------------------------	-----	----	----------------	--------------------	------------------------------------	----------------------------	---

Arbetsställningar och arbetsrörelser (AFS 2023:2, kap 3; AFS 2023:10, kap 6; AFS 2023:11, kap 3; AFS 2023:12 och AFS 2023:13, kap 11)								
1	Förekommer återkommande förflyttning upp och ner för trappor eller stegar?							
2	Förekommer bärande i kombination med förflyttning upp och ner för trappor eller stegar?							
3	Förekommer stående långa perioder utan avbrott?							
4	Förekommer sittande långa perioder utan avbrott?							
5	Förekommer obekväma arbetsställningar? <i>(vridningar/sträckningar/böjningar/statiskt arbete)</i>							
6	Saknas tillräckligt utrymme för bekväma arbetsrörelser och arbetsställningar nu eller senare under graviditeten?							
7	Behöver utrustning - arbetsutrymme - arbetsytor anpassas?							

Nr	Arbetsmiljöfaktorer (exponering)	Nej	Ja	Akut åtgärd	Vad behöver göras?	Vem ansvarar för genomförandet?	När ska det vara klart?	Åtgärd utförd och fungerar? (Kontr.datum, signatur)
----	----------------------------------	-----	----	----------------	--------------------	------------------------------------	----------------------------	---

### Manuell hantering (AFS 2023:10, kap 6)

8	Förekommer ansträngande lyft?							
9	Förekommer lyft av föremål, som är svåra eller besvärliga att hålla/bära?							
10	Förekommer lyft i obekväma arbetsställningar? (då man är vriden, framåtböjd eller sträckt)							
11	Förekommer upprepade lyft under tidspress?							

### Stötar, skakningar och vibrationer (AFS 2023:10, kap 3)

12	Utsätts du för helkroppsvibrationer? (t ex köra gaffeltruck på ojämnheter, skogsmaskin, terrängfordon)							
13	Utsätts du för slag, skakningar eller kraftiga vibrationer från handhållna verktyg?							
14	Finns det risk för fallande föremål, som du kan få på dig eller måste försöka fånga?							

Nr	Arbetsmiljöfaktorer (exponering)	Nej	Ja	Akut åtgärd	Vad behöver göras?	Vem ansvarar för genomförandet?	När ska det vara klart?	Åtgärd utförd och fungerar? (Kontr.datum, signatur)
----	----------------------------------	-----	----	----------------	--------------------	------------------------------------	----------------------------	---

### Buller (AFS 2023:10, kap 2)

15	Måste du skrika för att göra dig hörd på en meters avstånd?							
16	Behöver du använda hörselskydd?							
17	Utsätts du för knallskott eller andra plötsliga höga ljud?							

### Joniserande och icke joniserande strålning samt elektromagnetiska fält (AFS 2023:10, kap 13 och SFS 2018:936, kap 4)

18	Utsätts du för röntgenstrålning eller radioaktiva substanser? (Om JA, rätt till omplacering vid graviditet och amning)							
19	Innebär ditt arbete kontakt med elsvetsutrustning, diatermi och kortvågsbehandling eller arbete vid stora smältugnar, radarutrustning och större sändarantennor för t ex TV och radio?							

### Extrem kyla och värme (AFS 2023:12)

20	Utsätts du för obehagligt låga eller höga temperaturer?							
21	Om JA på fråga 20, saknas möjlighet till extra vila vid varmt arbete?							
22	Om JA på fråga 20, saknas rutiner för täta pauser och tillgång till varm eller kall dryck?							
23	Om JA på fråga 20, saknas lämplig klädsel eller skyddsutrustning?							

Nr	Arbetsmiljöfaktorer (exponering)	Nej	Ja	Akut åtgärd	Vad behöver göras?	Vem ansvarar för genomförandet?	När ska det vara klart?	Åtgärd utförd och fungerar? (Kontr.datum, signatur)
----	----------------------------------	-----	----	----------------	--------------------	------------------------------------	----------------------------	---

Kemikalier i alla former (fast/flytande/gas/ånga/rök) (AFS 2023:10, kap 7, 8 och 10; AFS 2023:12; AFS 2023:14 och SFS 2018:2088)								
24	Kommer din hud i kontakt med kemikalier i någon form? (genom direkt kontakt med kemikalier eller vid hantering av avfall, spill, rester, förorenade material, ytor eller utrustning)							
25	Utsätts du för mutagena, cancerframkallande eller reproduktionsstörande ämnen upptagna på listan över hygieniska gränsvärden? (se varuinformation/säkerhetsdatablad)							
26	Tillreder du cytostatika eller andra cytotoxiska läkemedel?							
27	Utsätts du för bekämpningsmedel via huden eller luften du andas? (t ex arbete i jordbruk, handelsträdgård, trädgårdsskötsel)							
28	Utsätts du för organiska lösningsmedel via huden eller luften du andas?							
29	Utsätts du för narkosgaser eller etylenoxid?							
30	Utsätts du för oorganiskt bly? Gravida och ammande får inte sysselsättas i blyarbete!							
31	Utsätts du för oorganiskt kvicksilver (t ex amalgam), kadmium, arsenik, krom, kobolt eller nickel?							
32	Utsätts du för motoravgaser/kolmonoxid i dåligt ventilerat utrymme eller för tobaksrök och utsläpp från liknande produkter?							

Nr	Arbetsmiljöfaktorer (exponering)	Nej	Ja	Akut åtgärd	Vad behöver göras?	Vem ansvarar för genomförandet?	När ska det vara klart?	Åtgärd utförd och fungerar? (Kontr.datum, signatur)
----	----------------------------------	-----	----	-------------	--------------------	---------------------------------	-------------------------	---

### Smittämnen – infektionsrisk (AFS 2023:10, kap 11)

33	Utsätts du för ökad smittorisk p g a kontakt med <b>toxoplasma</b> ? (kontakt med avföring från katt vid hantering av kattlådor eller förorenad jord/sand, men även vid provsmakning av rått kött, olämpligt lagrade livsmedel eller osköljda grönsaker)							
34	Utsätts du för ökad risk att smittas av <b>rubella (röda hund), toxoplasma</b> eller annat smittämne med särskild risk för den gravida, för fostret eller det ammande barnet?							

### Arbetstider (SFS 1982:673)

35	Har du fysiskt ansträngande skift-/nattarbete?							
36	Har du oregelbundna arbetstider och/eller jourarbete?							
37	Har du långa arbetsdagar och/eller stor svårighet att anpassa arbetstider?							

### Organisatoriska och sociala arbetsmiljöfaktorer (AFS 2023:2, kap 2, 5 och 6)

38	Finns risk att du utsätts för hot och våld?							
39	Förekommer svårhanterliga situationer med påtagliga stresstoppar eller långvarig ihållande stress?							
40	Utför du ensamarbete? (t ex väktartjänst, räddningstjänst, kriminalvård eller ensamarbete i butik)							

Nr	Arbetsmiljöfaktorer (exponering)	Nej	Ja	Akut åtgärd	Vad behöver göras?	Vem ansvarar för genomförandet?	När ska det vara klart?	Åtgärd utförd och fungerar? (Kontr.datum, signatur)
----	----------------------------------	-----	----	----------------	--------------------	------------------------------------	----------------------------	---

### Övriga arbetsförhållanden (AFS 2023:12)

41	Saknar du tillgång till särskilt rum där du kan vila liggande?							
42	Saknar du enkel tillgång till toalett med tillhörande hygienutrymme?							

Plats för kommentar:

Tillämpliga regler och länkar till Arbetsmiljöverket ([www.av.se](http://www.av.se))

©AMM, Örebro 2024. Checklistan får användas fritt.

## Kontakt

Vid synpunkter och frågor kontakta oss på telefon 019-602 24 69 eller via e-post [amm@regionorebrolan.se](mailto:amm@regionorebrolan.se).

[www.regionorebrolan.se/amm](http://www.regionorebrolan.se/amm)