

**LEIÐBEININGAR UM ÁHÆTTUMAT
Í STARFSUMHVERFI ÞUNGAÐRA KVENNA
OG KVENNA SEM HAFNA NÝLEGA ALIÐ BARN
EÐA HAFNA BARN Á BRJÓSTI**

Vinnueftirlitið

2001

EFNISYFIRLIT

INNGANGUR	4
<u>Aðferð við áhættumat</u>	4
<u>Lagagrunnur</u>	5
<u>Aðdragandinn að leiðbeiningunum</u>	6
<u>Sérstök áhersluatriði</u>	6
ALMENNAR SKYLDUR ATVINNUREKENDA	7
ÁHÆTTUMAT VEGNA ÝMISS KONAR HÆTTA OG AÐSTÆÐNA.....	11
Andleg eða líkamleg þreyta og vinnutími.....	11
Vandamál vegna líkamsstillinga hjá konum sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn.....	12
Vinna í mikilli hæð.....	12
Vinna í einrúmi	12
Starfstengd streita.....	12
Stöður í vinnunni.....	14
Setur í vinnunni	14
Skortur á hvíld og öðrum þægindum.....	14
Hætta á þvagfærasýkingu eða öðrum sýkingum vegna ófullnægjandi hreinlætisaðstöðu.....	15
Hætta vegna ónógrar næringar	15
Hætta vegna lélegrar aðstöðu eða aðstöðuleysis	16
ÁHÆTTUMAT: TILTEKIN HÆTTA (og leiðir til að komast hjá áhættu).....	17
Skrykkir, titringur eða hreyfing	17
Hávaði.....	17
Jónandi geislun.....	18
Ójónandi rafsegulgeislun.....	19
Mikill hiti og mikill kuldi.....	19
Vinna í yfirþrýstingi, til dæmis í háþrýstiklefum og við köfun.....	19
LÍFFRÆÐILEGIR ÁHRIFAVALDAR	21
EFNAFRÆÐILEGIR ÁHRIFAVALDAR	23
Efni sem eru merkt með H40, H45, H46, H49, H61, H63 og H64	23
Efnablöndur, merktar á grundvelli reglugerðar nr. 236/1990 með síðari breytingum.	24
Kvikasilfur og kvikasilfurssambönd.....	24
Mítósuheftandi lyf.....	25
Efni og efnasambönd sem vitað er að valda skaða með því að berast í gegnum húð. Þetta á við um sumar tegundir plágueyða (pesticides).	25
Kolmónoxíð	26
Blý og afleiður þess - að svo miklu leyti sem þessir áhrifavaldar geta borist inn í mannlíkamann.	27
Efnafræðilegir áhrifavaldar og vinnuferli í I. viðauka við reglur um vinnu með krabbameinsvaldandi efni.	28
VINNUSKILYRÐI	29
Að færa byrðar úr stað með handaflí.....	29
Líkamsbeiting og líkamsstillingar.....	30
Ferðalög innan eða utan vinnustaðar.....	31
Vinna neðanjarðar í námum	31
Vinna við tölvuskjá	32
Búnaður við vinnu og persónuhlífar (þar á meðal fatnaður).....	32
I. VIÐAUKI.....	33
Ástand tengt þungun sem getur haft í för með sér að breyta þurfi vinnutilhögun.....	33

LEIÐBEININGAR

UM MAT Á EFNAFRÆÐILEGUM, EÐLISFRÆÐILEGUM OG
LÍFFRÆÐILEGUM ÁHRIFAVÖLDUM OG VINNUFERLUM SEM
TALIÐ ER AÐ ÓGNI ÖRYGGI OG HEILBRIGÐI KVENNA SEM
ERU ÞUNGAÐAR, HAFANÝLEGA ALIÐ BARN EÐA HAFAN
BARN Á BRJÓSTI

INNGANGUR

Pungun er ekki sjúkdómur heldur eðlilegur hluti lífsins. Heilbrigðis og öryggis þungaðra kvenna má oft gæta með því einu að fara eftir gildandi reglum og beita viðeigandi öryggisráðstöfunum. Margar konur stunda vinnu á meðgöngunni og margar þeirra snúa aftur til starfa á meðan þær hafa barn á brjósti. Hættur á vinnustað geta þó í sumum tilvikum ógnað öryggi og heilbrigði þungaðra kvenna og barna þeirra. Pungun hefur í för með sér miklar lífeðlisfræðilegar og sálrænar breytingar. Hormónajafnvægið er mjög viðkvæmt og utanaðkomandi þættir, sem trufla það, geta haft neikvæð áhrif sem leiða jafnvel til fósturláts.

Vinnuskilyrði, sem teljast viðunandi að öðrum kosti, geta orðið óviðunandi þegar þungaðar konur eiga í hlut.

Aðferð við áhættumat

Áhættumat er kerfisbundin athugun á öllum þáttum tiltekins starfs til að finna líklegar orsakir meiðsla eða skaða og komast að niðurstöðu um hvernig hafa megi hemil á þeim í því skyni að útiloka eða draga úr áhættu (risk).

Í samræmi við kröfur reglugerðar nr. 931/2000 um ráðstafanir til að auka öryggi og heilbrigði á vinnustöðum fyrir konur sem eru þungaðar, hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti verður slíkt mat að vera að minnsta kosti þrjúþætt:

- 1) Hættugreining (identification of hazards) (eðlisfræðilegir, efnafræðilegir og líffræðilegir áhrifavaldar (agents), vinnuferli, hreyfingar og líkamsstöður, andleg og líkamleg þreyta eða annað andlegt og líkamlegt álag).
- 2) Starfsmannagreining (þungaðar konur, konur sem hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti).
- 3) Áhættumat (risk assessment), þ.e. hvers eðlis áhættan er og hversu mikil.

Hætta: Eiginleiki eða geta einhvers (til dæmis efnis sem unnið er með, tækis, starfsaðferða og starfsvenja) til að valda skaða.

Áhætta: Líkindi til að eitthvað valdi skaða við notkun eða vegna nándaráhrifa (exposure) og hugsanlegt umfang skaðans.

Að því er varðar 1. tölulið (hættugreiningu) liggja fyrir miklar upplýsingar um eðlisfræðilega (þar á meðal jónandi geislun), efnafræðilega og líffræðilega áhrifavalda.

Í reglugerð nr. 236/1990 með síðari breytingum um flokkun, merkingu og meðferð eitrefna, hættulegra efna og vörutegunda, sem innihalda slík efni, eru, með sérstakri vísun til efnafræðilegra áhrifavalda, sett ákvæði um eftirfarandi hættusetningar um efni og efnablöndur:

- getur valdið varanlegu heilsutjóni (H40)
- getur valdið krabbameini (H45)

- getur valdið arfgengum skaða (H46)
- getur valdið krabbameini við innöndun (H49)
- getur skaðað barn í móðurkviði (H61)
- getur hugsanlega skaðað barn í móðurkviði (H63)
- getur skaðað brjóstmylkinga (H64)

Í tengslum við mat á þeim efnum, sem til eru og í tengslum við starf vísindanefndarinnar um mengunarmörk á vinnustað, SCOEL (Scientific Committee for Occupational Exposure Limits), hefur framkvæmdastjórn Evrópusambandsins einnig látið frá sér fara skýrslur sem fjalla að hluta til um þetta.

2. töluliður (starfsmannagreining). Engum erfiðleikum er bundið að vita hvaða konur hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti en öðru máli gegnir um þungaðar konur. Verið getur að 30 til 45 dagar líði áður en kona veit að hún er þunguð og getur því ekki eða vill ógjarnan segja vinnuveitanda sínum frá því. En til eru áhrifavaldar, einkum eðlis- og efnafræðilegir, sem geta skaðað fóstur strax eftir getnað og því er mikilvægt að viðeigandi forvörnum sé beitt. Vandamálið er ekki auðleyst þar eð það krefst þess að sérstakrar varúðar sé gætt varðandi alla starfsmenn og reynt sé að draga sem mest úr nándaráhrifum slíkra áhrifavalda.

Í 3. tölulið (áhættumat) er nefndur viðkvæmasti þátturinn í ferlinu en þar er þess krafist að sá sem framkvæmir matið kunni vel til verka og taki fyllsta tillit til upplýsinga sem máli skipta, þar á meðal upplýsinga frá þunguðu konunni sjálfri eða ráðgjöfum hennar, svo að unnt sé að beita viðeigandi aðferðum til að skera úr um hvort aðstæðurnar bjóða hættunni heim fyrir starfsmanninn.

Lagagrunnur

Í reglugerð nr. 931/2000 um ráðstafanir til þess að auka öryggi og heilbrigði á vinnustöðum fyrir konur sem eru þungaðar, hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti er Vinnueftirlitinu falið að gefa út leiðbeiningar til að meta áhættu af völdum efnafræðilegra, eðlisfræðilegra og líffræðilegra áhrifavalda og vinnsluáferðum sem talið er að hafi hættu í för með sér fyrir ofangreindar konur.

Leiðbeiningarnar eiga að leggja grunn að því mati sem getið er um í 1. mgr. 3. gr. reglugerðarinnar og er órjúfanlegur hluti af mati á þeirri áhættu sem getið er um í rammatilskipuninni um áhættumat og forvarnir á vinnustað (89/391/EBE). Í reglugerðinni kemur fram að þegar störf geti haft í för með sér hættu vegna mengunar, vinnuferla eða vinnuskilyrða, sbr. skrá í I. viðauka, skuli vinnuveitandi eða þjónustuaðili á sviði vinnuverndar og forvarna, að ósk vinnuveitanda, meta eðli hættunnar fyrir starfsmenn, sbr. 2. gr., á hlutaðeigandi vinnustað, umfang hennar og hve lengi hún varir svo að unnt sé að:

- „meta áhættu fyrir öryggi og heilbrigði og hugsanleg áhrif á þungaðar konur eða konur sem hafa barn á brjósti“
- „taka ákvörðun um ráðstafanir“.

Hafa ber í huga að

- atvinnurekanda ber skylda til að gera áhættumat vegna allra kvenna sem uppfylla skilyrðin sem nefnd eru í 2. gr. reglugerðarinnar (sjá skilgreiningar). Þetta á einnig við um konur sem stunda löggæslu og sérstök störf við almannavarnir.
- áhættumat fyrir þungaðar konur er viðbótaráhættumat sem ber að gera í samræmi við ákvæði reglna um áhættumat og forvarnir á vinnustað. Í áhættumatinu fyrir þungaðar konur verður að taka tillit til forvarnaviðhorfs reglnanna og einnig ætti að benda á hugsanlega áhættu fyrir þungaðar konur ef vitað er um hana (til dæmis áhættu í tengslum við tiltekin efni o.fl.)

Aðdragandinn að leiðbeiningunum

Á árunum 1993-1994 vann framkvæmdastjórn Evrópusambandsins að leiðbeiningum sem nefnast *Um lögleiðingu ráðstafana er stuðla að bættu öryggi og heilsu starfsmanna á vinnustöðum* (Guidance on risk assessment at work) [ISBN 97-727-4278-9]. Leiðbeiningarnar voru ætlaðar aðildarríkjunum (þ.m.t. aðildarríkjum Evrópska efnahagssvæðisins) til hliðsjónar eða afnota fyrir atvinnurekendur, starfsmenn og aðra sem þyrftu að fara eftir reglum um áhættumat sem mælt er fyrir um í rammatilskipuninni (89/391/ EBE) um áhættumat og forvarnir á vinnustað en sú tilskipun miðar að því að bæta öryggi og heilsufar vinnandi fólks.

Leiðbeiningar Evrópusambandsins, sem gefnar voru út árið 1996, reyndust ákjósanlegur grunnur til að byggja þessar leiðbeininga á en vísað er til þeirra í 3. gr. reglugerðar nr. 931/2000.

Sérstök áhersluatriði

- Ef vinnufyrirkomulagi er breytt verður að endurskoða áhættumatið eins og gert er ráð fyrir í rammatilskipuninni um áhættumat og forvarnir og þjálfa starfsmenn nægjanlega við nýjar aðstæður.
- Ljóst er að áhættumatið, sem hér um ræðir, er sérstaks eðlis þar eð það er sniðið að síbreytilegu ástandi sem er mismunandi eftir því hver á í hlut. Þar að auki hefur það ekki einungis áhrif á konurnar sjálfar heldur einnig á fóstur og brjóstabörn. Í störfum, þar sem búast má við að frjósemi og þungun geti verið hætta búin, er nauðsynlegt að segja öllum starfsmönnum frá þessari mögulegu áhættu.
- Við áhættumat þarf að taka tillit til þess að þungun er breytilegt en ekki stöðugt ástand. Enn fremur getur ýmis áhætta haft mismikil áhrif á konu og ófætt eða nýfætt barn hennar á ýmsum stigum meðgöngu og einnig eftir barnsburð. Sama máli gegnir um breytingar sem verða á vinnuskilyrðum, búnaði eða vélum.

- Taka þarf mið af vinnuskilyrðum við heilbrigðisráðgjöf, í skýrslum og á vottorðum. Þetta er sérstaklega mikilvægt í tengslum við líðan konunnar (til dæmis morgunógleði, aukið næmi eða óþol vegna lyktar eins og tóbaksreyks o.s.frv.) og gæta fyllsta trúnaðar þegar fengist er við slík mál. Trúnaðurinn bindur einnig hendur atvinnurekandans á þann veg að hann má ekki ljóstra því upp að kona sé þunguð ef hún vill það ekki og hefur ekki gefið samþykki sitt fyrir þeirri uppljóstrun. Að öðrum kosti gæti það til dæmis leitt til verulegs sálræns álags fyrir konu sem t.d. hefur misst fóstur einu sinni eða oftar. Við sérstakar aðstæður getur verið nauðsynlegt að grípa til ráðstafana (m.a. að aflétta trúnaði að einhverju marki) til að vernda heilsu, öryggi og velferð konunnar en slíkt ætti að gera með samþykki hennar að fenginni ráðgjöf. Við áhættumat skal taka fyllsta tillit til heilbrigðissjónarmiða og óska konunnar sem í hlut á.
- Þegar um er að ræða hættu vegna varasamra efna ber að hafa í huga að mengunarmörk á vinnustað eru sett fyrir fullorðna starfsmenn í vinnuumhverfi þeirra. Þess vegna þarf að greina konum, sem vinna með hættuleg efni, frá þeirri viðbótaráhættu sem fóstur og brjóstabörn geta verið í vegna efnanna.
- Á Íslandi eru í gildi lög nr. 95/2000 um fæðingar- og foreldraorlof og reglugerð sett skv. þeim lögum nr. 909/2000 um greiðslur úr Fæðingarorlofssjóði og greiðslu fæðingarstyrks. Þar kemur fram að ef öryggi og heilbrigði þungaðrar konu, konu sem hefur nýlega alið barn eða konu sem er með barn á brjósti, er í hættu samkvæmt áhættumati, skal atvinnurekandi gera nauðsynlegar ráðstafanir til að tryggja öryggi konunnar með því að breyta tímabundið vinnuskilyrðum og/eða vinnutíma hennar. Ef því verður ekki við komið af tæknilegum eða öðrum gildum ástæðum skal atvinnurekandi fela konunni önnur verkefni eða að öðrum kosti veita henni leyfi frá störfum í svo langan tíma sem nauðsynlegt er til að vernda öryggi hennar og heilbrigði. Breytingar, sem teljast nauðsynlegar á vinnuskilyrðum og/eða vinnutíma konu, skulu ekki lækka laun hennar eða minnka starfstengd réttindi. Ef veita þarf þungaðri konu leyfi frá störfum skal hún eiga rétt á greiðslum úr Fæðingarorlofssjóði þann tíma. Leggja þarf fram vottorð atvinnurekanda um leyfið ásamt rökstuðningi fyrir ástæðum þess. Tryggingastofnun ríkisins getur óskað eftir því að Vinnueftirlitið endurskoði ákvörðun atvinnurekanda um leyfisveitingu. Nauðsynlegt er að skrá og meta þá margvíslegu áhættu sem getur skapast fyrir konur sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn.
- Þar eð hættan á varanlegum skaða fyrir fóstur er mest á fyrstu þremur mánuðum meðgöngunnar þarf að hefja allar nauðsynlegar varnaraðgerðir fyrir móðurina og fóstrið eins fljótt og auðið er.

ALMENNAR SKYLDUR ATVINNUREKENDA

Reglugerð nr. 931/2000, um ráðstafanir til þess að auka öryggi og heilbrigði á vinnustöðum fyrir konur sem eru þungaðar, hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti, og reglur, sem byggjast á rammtilskipun 89/391/EBE um áhættumat og forvarnir á vinnustað, skylda atvinnurekendur til að meta áhættu allra starfsmanna,

þar á meðal kvenna sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn, og sneiða hjá eða hafa slíka áhættu í lágmarki. Þegar atvinnurekandi gerir áhættumat skal hann taka tillit til gildandi reglna um viðmiðunarmörk á vinnustað. Mengunarmörk fyrir hættuleg efni og mörk fyrir aðra áhrifavalda eru venjulega sett á því stigi að ekki ætti að vera um áhættu að ræða fyrir þungaðar konur eða konur með barn á brjósti. Í sumum tilvikum eru mörkin fyrir þungaðar konur höfð lægri en hjá öðrum starfsmönnum.

Í reglugerðinni er þess skýlaust krafist að atvinnurekendur taki sérstakt tillit til þungaðra kvenna og kvenna, sem hafa nýlega alið barn, við áhættumat á vinnustað. Ef ekki er hægt að komast hjá áhættunni með öðru móti er nauðsynlegt að breyta vinnuskilyrðum eða vinnutíma eða bjóða annað starf sem hentar betur. Ef ekki er hægt að koma því við skal leysa konuna frá vanalegum störfum eins lengi og þörf þykir til að vernda heilsu og öryggi móður eða barns.

Hvað ber atvinnurekanda að gera?

Auk þess að gera almenna áhættumatið, sem krafist er í rammatilskipuninni (og væntanlegum reglum um áhættumat og forvarnir á vinnustað), skal atvinnurekandi, um leið og honum er tjáð að kona í þjónustu hans sé þunguð, meta sérstaklega í hvaða áhættu þessi kona er og grípa strax til viðeigandi ráðstafana til að tryggja að hún komist ekki í tæri við neitt sem gæti skaðað heilsu hennar eða fóstursins sem er að vaxa.

Atvinnurekandinn skal

- meta áhættuna

Það felur í sér að meta

- (a) áhættu konu sem er þunguð, hefur nýlega alið barn eða hefur barn á brjósti
- (b) eðli og umfang áhættunnar og hve lengi hún varir

[Í I. viðauka er vísað til ýmiss konar ástands sem tengist meðgöngu og sem getur leitt til þess að þörf sé breytinga á vinnu eða vinnutilhögun].

- **fjarlægja hættuna og forðast eða minnka áhættuna**
- **gera ráðstafanir til að öruggt sé að ekkert heilsutjón verði**

Með heilsutjóni er hér átt við hvers konar sjúkdóma eða skaðleg áhrif á líkamlega eða andlega heilsu manna, eða hvers konar neikvæð áhrif á þungun eða ófætt eða nýfætt barn eða heilsu konu sem hefur nýlega alið barn.

Ef matið leiðir í ljós að áhætta er fyrir hendi verður atvinnurekandinn að segja konunni frá henni og því sem gert verður til að tryggja að hvorki konan né ófætt barn hennar verði fyrir heilsutjóni.

Skilgreiningar

Í reglugerðinni um ráðstafanir til þess að auka öryggi og heilbrigði á vinnustöðum fyrir konur sem eru þungaðar, hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti, segir svo í 2. gr. „Þegar hugtökin „þunguð kona“, „kona sem hefur nýlega alið barn“ og „kona sem hefur barn á brjósti“ eru notuð í reglugerð þessari er átt við starfsmenn sem hafa greint vinnuveitanda sínum frá því ásigkomulagi sínu.“

Að greina hættuna

Eðlisfræðilegir, líffræðilegir og efnafræðilegir áhrifavaldar, vinnuaðferðir og vinnuaðstæður, sem geta haft áhrif á heilbrigði og öryggi þungaðra kvenna eða kvenna sem hafa nýlega alið barn, eru tilgreind í kaflanum um áhættumat þegar tiltekin hættu er fyrir hendi. Þar er meðtalin hugsanleg hættu sem tilgreind er í viðaukunum við reglugerðina um ráðstafanir til þess að auka öryggi og heilbrigði á vinnustöðum fyrir konur sem eru þungaðar, hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti.

Margt af því sem talið er upp í töflunum hér á eftir hefur nú þegar verið tekið inn í sérstaka evrópska heilbrigðis- og öryggislöggjöf sem lögleidd hefur verið hérlandis, til dæmis reglur um vinnu með krabbameinsvaldandi efni, reglur nr. 554/1996 um verndun starfsmanna gegn hættu á heilsutjóni af völdum líffræðilegra áhrifavalda á vinnustöðum, reglur nr. 698/1995 um vinnu með blý og blýsölt, reglur nr. 499/1994 um öryggi og hollustu þegar byrðar eru handleiknar og reglur nr. 498/1994 um skjávinnu. Aðrar hafa ekki verið lögleiddar sérstaklega hér á landi, svo sem tilskipun Evrópuráðsins 97/43/EURATOM um jónandi geislun (sjá þó: reglugerð um öryggisráðstafanir gegn jónandi geislun nr. 356/1986 og lög nr. 117/1985 um geislavarnir) eða þá að efnisákvæði annarra tilskipana voru þegar fyrir hendi í löggjöfinni, svo sem tilskipun Evrópuráðsins 80/1107/EBE um efna-, eðlis- og líffræðilega áhrifavalda. Ef eitthvað, sem þar er talið hættulegt, er fyrir hendi á vinnustað skulu atvinnurekendur kynna sér hvað þeim ber að gera lögum samkvæmt. Áhrif hættunnar geta verið margþætt.

Að ákvarða hver gæti skaðast og hvernig

Áhættumatið kann að leiða í ljós að efni, áhrifavaldur eða vinnuferli getur skaðað heilsu eða öryggi þungaðra kvenna, kvenna sem hafa nýlega alið barn eða viðkomandi barna. Hafa ber í huga að áhættan getur verið mismunandi eftir því hvort konur eru þungaðar, hafa nýlega fætt eða hafa barn á brjósti. Gætt skal að því að skilgreiningin á starfsmanni nær til fólks sem vinnur við viðhald og ræstingar og nauðsynlegt getur reynst fyrir atvinnurekendur að hafa samstarf sín á milli, t.d. þegar starfsmenn eins þeirra vinna sem verktakar á athafnasvæði annars.

Að upplýsa starfsmenn um áhættu

Ef áhættumatið leiðir í ljós að áhætta er fyrir hendi skulu atvinnurekendur segja öllum starfsmönnum, sem málið varðar, frá því að um áhættu geti verið að ræða. Þeim ber einnig að greina frá því hvað þeir muni gera til að tryggja öryggi kvenna sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn. Öryggistrúnaðarmenn skulu einnig fá þessar upplýsingar.

Að komast hjá áhættu

Ef í ljós kemur að konur, sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn, eru í verulegri áhættu verður strax að sjá til þess að dregið sé úr henni.

Að fylgjast með áhættu

Atvinnurekandi skal endurtaka áhættumat vegna kvenna sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn ef hann veit af einhverjum breytingum í vinnuumhverfinu. Þótt líklegt sé að hættan haldist óbreytt eru líkurnar á því að hún valdi skaða á fóstri breytilegar á ýmsum stigum meðgöngunnar. Enn fremur þarf að huga að því að áhættan er önnur hjá konum, sem hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti.

Tryggja þarf öryggi kvenna sem hafa barn á brjósti. Í reglum um húsnæði vinnustaða nr. 581/1995 er kveðið svo á að konum, sem eru þungaðar eða hafa barn á brjósti, séu búin hæfileg skilyrði til hvíldar á vinnustað.

Við áhættumat þarf að taka tillit til áhættu kvenna með börn á brjósti og brjóstmýlkinga. Þegar konur hafa barn á brjósti í marga mánuði eftir barnsburð munu atvinnurekendur þurfa að endurmeta áhættuna reglulega. Reynist um áhættu að ræða eru þrjár leiðir til að komast hjá henni, þ.e.a.s. að laga vinnutíma/vinnuskilyrði að þörfum konunnar, láta konuna fá annað starf eða leysa hana frá venjulegum störfum svo lengi sem þau ógna heilsu og öryggi hennar eða barnsins. Mest þarf að huga að mengun frá málmum eins og blýi, lífrænum leysiefnum og varnarefnum (pesticides) og mítósuheftandi efnum (antimitotics) þar eð sum þeirra skiljast út í brjóstamjólki og börn eru talin vera sérstaklega viðkvæm fyrir þeim. Mest er um vert að komast hjá eða draga úr mengun. Fagleg ráðgjöf sérfræðinga í atvinnuheilbrigði getur verið nauðsynleg í sérstökum tilvikum.

ÁHÆTTUMAT VEGNA ÝMISS KONAR HÆTTA OG AÐSTÆÐNA

Ýmiss konar hættur og aðstæður sem flestar konur, sem eru þungaðar, hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti, geta lent í.

Skrá yfir ýmiss konar hættur og aðstæður	Hvaða áhættu er um að ræða?	Hvernig bregðast skal við Dæmi um forvarnir*	Landslöggjöf önnur en reglugerð 931/2000
Andleg eða líkamleg þreyta og vinnutími	<p>Langur vinnutími, vaktavinna og næturvinna geta haft veruleg áhrif á heilsu kvenna, sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn, og einnig á brjóstgjöf. Áhrifin eru ekki þau sömu á allar konur og áhættan vegna þessa er mismunandi eftir störfum, vinnuskilyrðum og einstaklingum. Bæði andleg og líkamleg þreyta eykst yfirleitt á meðgöngutímanum og fyrst eftir barnsburð vegna ýmissa breytinga, lífeðlisfræðilegra og annarra.</p> <p>Vegna þreytu kunna sumar konur, sem eru þungaðar eða hafa barn á brjósti, að vera ófærar um að vinna á óreglulegum vöktum, kvöldvöktum, í næturvinnu eða yfirvinnu. Vinnutíminn (aðstaða til að taka hlé, fjöldi þeirra og tímasetning) getur haft áhrif á heilsu þungaðrar konu og ófædds barns hennar. Vinnutíminn getur haft sitt að segja um hve fljótt kona nær sér eftir barnsburð, getu hennar til að hafa barnið á brjósti og aukið hættuna á streitu og streitutengdri vanheilsu. Breytingar á blóðþrýstingi, sem geta orðið á meðgöngu og eftir barnsburð, geta valdið því að venjubundin hvíld frá vinnu nægir ekki konum sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn.</p>	<p>Nauðsynlegt getur verið að breyta vinnutíma og öðrum vinnuskilyrðum tímabundið, þar á meðal tímasetningu og tíðni hléa, og breyta lengd vakta og vaktafyrirkomulagi til að forðast áhættu.</p> <p>Þungaðar konur ættu að eiga kost á að sleppa næturvöktum og vinna dagvinnu í staðinn.</p>	

*Dæmin í þessum dálki eru einungis til leiðbeiningar. Aðrar forvarnaáðgerðir koma til greina. Atvinnurekendur geta sjálfir valið þær ráðstafanir sem henta best aðstæðum, svo fremi að þeir fari að gildandi lögum, reglum og reglugerðum á þessu sviði.

<p>Vandamál vegna líkamsstillinga hjá konum sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn</p>	<p>Lengi hefur verið talið að fósturlát, fæðing fyrir tímann og lítil fæðingarþyngd tengist þreytu eftir stöður og annað líkamlegt erfiði.</p> <p>Það er hættulegt að vinna í þröngu rými eða við aðstæður sem ekki er hægt að laga nægilega að auknu ummáli kviðar, einkum á síðari hluta meðgöngu. Þetta getur leitt til meiðsla vegna álagsmeina eða tognunar. Einnig getur snerpa, fimi, samhæfing og hraði hreyfinga, seiling og jafnvægi minnkað og nauðsynlegt getur verið að endurskoða slyshættu.</p>	<p>Tryggja verður að vinnutími, vinnuálag og vinnuhraði séu í hófi og, ef mögulegt er, að starfsmenn geti sjálfir ráðið nokkru um hvernig verkið er skipulagt.</p> <p>Tryggja þarf að hægt sé að setjast niður þegar þörf krefur.</p> <p>Forðast má þreytu eða draga úr henni með því að gefa kost á lengri og fleiri vinnuhléum.</p> <p>Unnt er að fyrirbyggja álagsmein og slys með því að aðlaga verkstöðvar og vinnuferli að þörfum starfsmanns.</p>	
<p>Vinna í mikilli hæð</p>	<p>Það er hættulegt fyrir þungaðar konur að vinna í mikilli hæð, t.d. í stigum og á pöllum.</p>	<p>Atvinnurekandi verður að tryggja að þungaðar konur vinni ekki í mikilli hæð.</p>	
<p>Vinna í einrúmi</p>	<p>Þungaðar konur eru í meiri áhættu en aðrir þegar þær vinna einar, einkum ef þær detta eða ef þær þurfa skyndilega á læknishjálp að halda.</p>	<p>Af heilsufarsástandum getur verið nauðsynlegt að endurskoða tilhögun og gera konum, sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn, auðveldara að hafa samskipti við aðra og að fylgst sé með þeim úr fjarlægð. Tryggja þarf að hjálp og stuðningur sé fyrir hendi þegar þörf krefur og að tekið sé tillit til þarfa þeirra ef grípa þarf til neyðarráðstafana.</p>	
<p>Starfstengd streita</p>	<p>Konur, sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn, geta verið sérstaklega viðkvæmar fyrir starfstengdri streitu. Ýmsar ástæður eru fyrir því:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hormónasveiflur og lífeðlisfræðilegar og sálrænar sveiflur eiga sér stað og breytast stundum hratt á meðgöngu og eftir barnsburð. Þess vegna verða konur stundum næmari fyrir streitu, kvíða eða þunglyndi en ella. 	<p>Þegar tekið er á þessum málum þurfa atvinnurekendur að taka tillit til þekktra streituvalda (svo sem vaktafyrirkomulags, óöryggis í starfi, vinnuálags o.s.frv.) og þeirra sérstöku heilsufarslegu og sálfélagslegu þátta sem hafa áhrif á hverja einstaka konu.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Það getur verið erfitt að sameina vinnu og einkalíf, einkum þegar vinnutími er langur, ófyrirsjáanlegur, utan venjulegs vinnutíma almennings eða þegar skyldur gagnvart fjölskyldunni stangast á við vinnuna. • Möguleikar á ofbeldi á vinnustað. <p>Ef þunguð kona, kona sem nýlega hefur alið barn eða er með barn á brjósti á yfir höfði sér ofbeldi á vinnustað getur það haft alvarlegar afleiðingar. Fylgjan getur losnað, konan getur misst fóstur, fætt fyrir tímann, fóstrið nær ekki fullri burðarþyngd og dregið getur úr möguleikum konunnar til að hafa barnið á brjósti.</p> <p>Þessi áhætta er fyrst og fremst fyrir hendi hjá konum sem eru í beinum tengslum við viðskipavini eða skjólstæðinga.</p> <p>Vinnutengd streita getur vaxið hjá konum sem bera kvíðboga fyrir þunguninni eða fæðingunni og eru undir álagi frá vinnufélögum eða verða fyrir öðrum þrýstingi á vinnustað. Þetta á einkum við um konur sem hafa misst fóstur, fætt andvana barn eða gengið í gegnum aðra erfiðleika í tengslum við barnsburð.</p> <p>Sumar rannsóknir benda til þess að streita auki líkur á að konur missi fóstur, fæði fyrir tímann og geti ekki haft börn sín á brjósti.</p> <p>Konum, sem hafa nýlega þolað missi vegna þess að þær hafa fætt andvana barn, misst fóstur, gefið nýfætt barn eða misst barn í fæðingu, er sérlega hætt við streitu, svo og konum sem hafa átt við alvarleg veikindi að stríða eða orðið fyrir áföllum (t.d. farið í keisaraskurð) í tengslum við þungun eða barnsburð. Engu að síður getur stundum verið streitulosandi að snúa aftur til starfa eftir slíka atburði, að því gefnu að konur fái samúð og stuðning á vinnustað.</p>	<p>Verndarráðstafanir geta falið það í sér að laga vinnuaðstæður eða vinnutíma að þörfum konunnar og tryggja nauðsynlegan skilning, stuðning og athygli þegar konan snýr aftur til starfa, en þó þannig að einkalíf hennar sé virt.</p>	<p>Reglur um áhættumat og forvarnir á vinnustað, sbr. rammatilskipun nr. 89/391/EBE, munu gilda.</p>
--	--	---	--

Stöður í vinnunni	Lífeðlisfræðilegar breytingar á meðgöngu (aukið blóðstreymi og magn sem hjartað dælir, almenn æðavíkkun og hugsanlegur þrýstingur á æðar í kviðar- og grindarholi) stuðlar að vökvasöfnun í útlimum við langvarandi stöður. Þrýstingur á bláæðar í grindarholi getur dregið úr blóðflæði þaðan, en það getur aftur valdið auknum hjartslætti og samdráttum í leginu. Ef hjartað dælir ekki nægu blóði til höfuðsins getur það leitt til svima og yfirliðs.	Séð skal til þess að konan geti sest þegar það hentar. Stöðugar setur og stöðugar stöður eru óráðlegar. Betra er að sitja og standa til skiptis. Sé það ekki hægt ætti að veita starfsmönnum afnot af hvíldaraðstöðu.	38. gr. reglna nr. 581/1995 um húsnæði vinnustaða.
Setur í vinnunni	Á meðgöngunni verða breytingar á storknunareiginleikum blóðsins og legið þrýstir á æðar í grindarholi. Þetta skapar allmikla hættu á að þungaðar konur fái blóðsega eða æðastíflu. Þegar konur sitja hreyfingarlausar á meðgöngutímanum eykst bláæðafylling fótanna verulega og getur það valdið verkjum og bjúg í fótum. Aukin mjóbakssveigja vegna aukins ummáls kviðar getur valdið vöðvaverkjum í mjóbaki sem geta magnast við það að vera í sömu stellingum óhóflega lengi.		
Skortur á hvíld og öðrum þægindum	Hvíld er þýðingarmikil fyrir konur sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn. Þreyta eykst á meðgöngunni og eftir barnsburð og kunna starfstengdir þættir að auka á þreytuna. Þörf er á bæði andlegri og líkamlegri hvíld. Sígarettureykur getur valdið stökkbreytingum og krabbameini. Vitað er að reykingar verðandi móður hafa skaðvænleg áhrif á meðgöngu. Áhrifin af óbeinum reykingum eru óljósari, en vitað er að þær hafa áhrif á hjarta og lungu og stofna heilbrigði ungbarns í hættu. Sígarettureykur er einnig ertandi fyrir öndunarfærin og vitað er að hann tengist asma sem stundum gerir fyrst vart við sig þegar konur eru þungaðar.	Konan gæti þurft að hafa aðgang að heppilegu afdrepi þar sem hún gæti tyllt sér þægilega niður eða lagst út af öðru hvoru ein og ótrufluð til að láta líða úr sér. Vara verður þungaðar konur við hættunni sem fylgir reykingum, þar á meðal óbeinum reykingum. Samkvæmt reglum um tóbaksvarnir á vinnustöðum er meginreglan sú að tóbaksreykingar eru bannaðar á vinnustöðum, þar á meðal í kaffi- og matstofum starfsmanna, sbr. gr. 4.5 í reglunum. Vinnuveitandi verður að taka tillit til hugsanlegrar áhættu fyrir þungaða konu af því að vera í tóbaksreyk.	Reglur nr. 581/1995 um húsnæði vinnustaða. Reglur nr. 88/1999 um tóbaksvarnir á vinnustöðum.

<p>Hætta á þvagfærasýkingu eða öðrum sýkingum vegna ófullnægjandi hreinlætisaðstöðu</p>	<p>Ef ekki er greiður aðgangur að salerni (og annarri hreinlætisaðstöðu) á vinnustað vegna fjarlægðar, vinnuferlis, vinnutilhögunar o.s.frv. getur það stofnað heilsu og öryggi í hættu, t.d. skapað verulega hættu á þvagfærasýkingu eða öðrum sýkingum.</p> <p>Vegna aukins þrýstings á þvagblöðruna, og annarra breytinga sem tengjast meðgöngunni, þurfa þungaðar konur gjarnan að fara oft og með styttri fyrirvara á salernið en aðrir. Það sama getur átt við um konur með barn á brjósti vegna þess að þær þurfa mikinn vökva til að örva myndun brjóstamjólkur.</p>	<p>Forvarnir fela í sér aðlögun vinnuvenja, til dæmis þar sem stöðug vinnsla eða hópvinna fer fram. Gera þarf þunguðum konum og konum með barn á brjósti kleift að fara frá verkstöð eða vinnu með stuttum fyrirvara og oftast en venjulega. Ef því verður ekki við komið skal gera bráðabirgðabreytingar á vinnutilhögun eins og um getur í reglugerð nr. 931/2000 um ráðstafanir til að auka öryggi og heilbrigði á vinnustöðum fyrir konur sem eru þungaðar, hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti.</p>	<p>Reglur nr. 581/1995 um húsnæði vinnustaða.</p>
<p>Hætta vegna ónógrar næringar</p>	<p>Næg og holl fæða og drykkir til hressingar (einkum hreint drykkjarvatn) með reglulegu millibili eru nauðsynlegir heilbrigði kvenna, sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn, og fyrir heilbrigði barns/barna. Tímasetning, tíðni og lengd matarhléa og annarra hléa, sem nota má til að neyta matar eða drykkjar, hefur áhrif á matarlyst og meltingu þungaðrar konu og á heilbrigði fósturs. Hormónabreytingar og lífeðlisfræðilegar breytingar hafa einnig áhrif á matarlyst og meltingu á meðgöngu og fyrst eftir barnsburð, þar með talda þær breytingar sem valda morgunógleði (oftast á fyrri hluta meðgöngunnar). Einnig getur lega fóstursins í móðurkviði og næringarþörf konunnar og ófædds barns hennar eða brjóstabarnsins haft áhrif.</p> <p>Þungaðar konur geta þurft tíðari matarhlé en ella og greiðari aðgang að drykkjarvatni eða annarri léttari hressingu og verið getur að þær geti aðeins borðað lítið í einu og oft, fremur en stærri skammta á venjulegum matartímum. Neyslumynstur þeirra og óskir kunna að breytast, einkum á fyrri hluta meðgöngunnar, ekki aðeins vegna morgunógleðinnar heldur einnig vegna vanlíðunar eða annarra vandamála á síðari hluta meðgöngunnar.</p>	<p>Þungaðar konur og nýbakaðar mæður hafa sérstakar þarfir varðandi hvíldarhlé, máltíðir og hressingu. Hafa skyldi samráð við konurnar um þetta. Þarfirnar geta breyst eftir því sem líður á meðgönguna.</p> <p>Gera þarf ráðstafanir til að koma til móts við konurnar að þessu leyti, einkum að því er varðar þörf fyrir hlé til að hvílast, nærast og fá sér hressingu. Hreinlætisaðstaðan verður að vera í lagi.</p>	

<p>Hætta vegna lélegrar aðstöðu eða aðstöðuleysis</p>	<p>Það getur auðveldað útívinandi konum að hafa börn sín á brjósti og stuðlað verulega að heilsuvernd bæði móður og barns að þær hafi aðstöðu á vinnustað eða nálægt honum til að mjólka sig og geyma mjólkina eða til að gefa brjóst.</p> <p>Talið er að brjóstgjöf geti stuðlað að því að verja konur gegn brjóstakrabbameini og móðurmjólkinn ver ungbörn gegn ýmsum sjúkdómum. Hindranir við brjóstgjöf á vinnustað geta haft veruleg áhrif á heilbrigði bæði móður og barns.</p>	<p>Forvarnir fela í sér:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aðgang að sérherbergi til að gefa barni brjóst eða mjólka brjóstinn • afnot af öruggum, hreinum ísskápum til að geyma brjóstamjólki í á meðan vinna stendur yfir og aðstöðu til að þvo, sótthreinsa og geyma ílát • frítíma (án þess að dregið sé af launum eða fríðindi afnumin og án ótta við refsingu) til að mjólka sig eða gefa barni brjóst 	
---	---	--	--

<p>Jónandi geislun</p>	<p>Jónandi geislun getur skaðað fóstur og er brugðist við því með því að setja mörk á það geislaálag sem koma má á kvið þungaðrar konu eftir að ljóst er að hún er þunguð.</p> <p>Ef kona með barn á brjósti vinnur við geislavirka vökva eða rykgyörn efni, þá getur barnið orðið fyrir geislun af völdum þessara efna, einkum ef þau berast á húð móðurinnar.</p> <p>Einnig getur hætta stafað af mengun geislavirkra efna ef þau berast til móður við innöndun eða um meltingarveg í brjóstamjólki eða komast yfir fylgju til fósturs.</p>	<p>Um leið og þunguð kona lætur vita af ástandi sínu verður að verja ófædda barnið á svipaðan hátt og aðra borgara. Vinnuaðferðir og aðstæður skulu því hafðar þannig að geislaálag á fóstur verði ætíð eins lágt og frekast er unnt og ólíklegt að það verði hærra en 1 mSv á því tímabili sem eftir er meðgöngunnar.</p> <p>Meðalgeislaálag fyrir starfsmenn almennt, miðað við 5 ára tímabil, má ekki fara yfir 20 mSv á ári og má aldrei fara yfir 50 mSv á einu ári.</p> <p>Atvinnurekandinn verður að kynna það fyrir konum sem vinna við jónandi geislun að nauðsynlegt sé að tilkynna þungun eins fljótt og auðið er, í ljósi áhættu fósturs vegna geislunar og áhættu brjóstmylkinga vegna hugsanlegrar mengunar geislavirkra efna á eða í líkama móður.</p> <p>Vinnuaðferðir skulu miðast við að koma í veg fyrir að þungaðar konur verði fyrir jónandi geislun vegna starfa sinna.</p> <p>Huga þarf sérstaklega að því að konur með barn á brjósti verði ekki fyrir mengun geislavirkra efna og þær ættu ekki að gegna störfum þar sem mikil hætta er á slíkri mengun.</p>	<p>Evrópskar reglur : Tilskipun 96/29/EBE Tilskipun 97/43/EURATOM</p> <p>Íslensk löggjöf: Reglur um öryggisráðstafanir gegn jónandi geislun nr. 356/1986 og aðrar reglugerðir settar með stoð í lögum nr. 117/1985 um geislavarnir.</p>
<p>Stefnan í geislavörnum fyrir alla starfsmenn, þar á meðal konur sem eru þungaðar eða hafa barn á brjósti, hefur á undanförunum árum verið endurskoðuð í ljósi endurskoðaðra ráðlegginga frá Alþjóða geislavarnarráðinu (ICRP) og breyttra viðmiðunarmarka.</p>			

Ójónandi rafsegulgeislun	<i>Það er ekki hægt að útiloka að rafsegul- eða segulsvið, þar með talin stuttbylgjumæðferð, sambræðsla plastefna og hersla líms, geti verið hættuleg fósturum.</i>	Ráðlegt er að beita öryggisráðstöfunum til að koma í veg fyrir nándaráhrif ójónandi rafsegulgeislunar.	Reglur um áhættumat og forvarnir á vinnustað, sbr. rammatilskipun nr. 89/391/EBE, munu gilda.
Mikill hiti og mikill kuldi	<p>Á meðgöngu þola konur hita verr en ella, þeim hættir því frekar til að falla í yfirlið og finna til meiri vanlíðunar í hita. Líklegt er að hættan á þessu minnki eftir barnsburð en óvíst er hve fljótt það gerist. Hiti getur líka haft slæm áhrif á meðgönguna.</p> <p>Hiti veldur vökvatapi sem getur haft slæm áhrif á brjóstagiöf.</p> <p>Mikill kuldi getur verið hættulegur þunguðum konum og ófæddum börnum þeirra. Þær ættu því að fá hlý hlífðarföt. Áhættan eykst einkum við skyndilegar hitabreytingar.</p>	Þungaðar konur ættu ekki að vinna lengi í mjög miklum hita eða miklum kulda.	
Vinna í yfirþrýstingi, til dæmis í háþrýstiklefum og við köfun	<p>Yfirþrýstingur: Fólk sem vinnur í yfirþrýstingi getur átt á hættu að fá kafaraveiki vegna loftþóla í blóðrásinni.</p> <p>Óljóst er hvort hættan á að fá kafaraveiki er meiri hjá þunguðum konum en öðrum en hugsanlegt er að slíkar loftþólar geti skaðað fóstrið alvarlega.</p> <p>Hættan á kafaraveiki eykst lítillega hjá konum sem hafa nýlega alið barn.</p> <p>Engin lífeðlisfræðileg ástæða mælir gegn því að kona með barn á brjósti vinni í yfirþrýstingi (þótt þær eigi augljóslega erfitt með það vegna ástands síns).</p>	Þungaðar konur ættu ekki að vinna í yfirþrýstingi.	Reglur um áhættumat og forvarnir á vinnustað, sbr. rammatilskipun nr. 89/391/EBE, munu gilda.

	<p>Köfun: Þunguðum konum er ráðlagt að stunda alls ekki köfun á meðgöngu vegna hugsanlegra áhrifa yfirþrýstings á fóstrið og af því að þegar líður á meðgöngu kemur til nokkur hreyfihindrun vegna þungunarinnar.</p> <p>Engar sannanir eru fyrir því að brjóstagjöf og köfun fari ekki saman.</p>	<p>Þungaðar konur ættu ekki að þurfa að kafa.</p> <p>Atvinnurekandi verður að tryggja að þungaðar konur viti að það geti verið hættulegt fyrir þær að stunda köfun. Konur, sem vinna við köfun, skulu greina atvinnurekanda sínum frá því ef heilsufarsástæður mæla gegn því að þær kafi svo að hann geti gert viðeigandi ráðstafanir.</p>	
--	---	--	--

LÍFFRÆÐILEGIR ÁHRIFAVALDAR

Reglur nr. 554/1996 um verndun starfsmanna gegn hættu á heilsutjóni af völdum líffræðilegra áhrifavalda á vinnustöðum ásamt síðari breytingum gilda:

1. flokkur líffræðilegra áhrifavalda merkir að áhrifavaldar í þeim flokki séu ólíklegir til að valda sjúkdómum í mönnum.
2. flokkur líffræðilegra áhrifavalda merkir að áhrifavaldar í þeim flokki geti valdið sjúkdómum í mönnum og gætu verið hættulegir fyrir starfsmenn; ólíklegt er að þeir breiðist út í samfélaginu; venjulega eru til árangursríkar forvarnir eða lækning.
3. flokkur líffræðilegra áhrifavalda merkir að áhrifavaldar í þeim flokki geti valdið alvarlegum sjúkdómum í mönnum og geti stefnt starfsmönnum í mikla hættu; verið geti að þeir breiðist út í samfélaginu en venjulega eru til árangursríkar forvarnir eða lækning.
4. flokkur líffræðilegra áhrifavalda merkir að áhrifavaldar í þeim flokki valdi alvarlegum sjúkdómum í mönnum og að starfsmönnum stafi mikil hættu af þeim; mikil hættu getur verið á því að þeir breiðist út í samfélaginu; venjulega eru hvorki til árangursríkar forvarnir né lækning.

Skrá yfir áhrifavalda/vinnuskilyrði	Hvaða áhættu er um að ræða?	Hvernig bregðast skal við Dæmi um forvarnir*	Landslöggjöf önnur en reglugerð nr. 931/2000
Allir líffræðilegir áhrifavaldar í 2., 3. og 4. hættuflokki (sjá hér að framan)	Margir líffræðilegir áhrifavaldar í flokkunum þremur geta haft áhrif á fóstur ef móðirin sýkist á meðgöngutímanum. Þeir geta borist gegnum fylgjuna á meðan barnið er í móðurkviði eða við fæðingu eða eftir fæðingu, til dæmis við brjóstgjöf, eða við nána, líkamlega snertingu móður og barns. Dæmi um sýkingar af þessu tagi eru: lifrabólga B, lifrabólga C, HIV (veiran sem veldur alnæmi), áblásturssótt (herpes), berklar, sárásótt, hlaupabóla og taugaveiki. Hjá flestum starfsmönnum er hættan á sýkingu ekki meiri á vinnustað en annars staðar í samfélaginu en í vissum störfum er sýkingarhættan meiri.	Viðbrögð eru háð áhættumatinu en þá er fyrst athugað hvers eðlis líffræðilegi áhrifavaldurinn er, smitleiðirnar, hvaða líkur eru á að fólk komist í snertingu við hann og hvaða varnarráðstafanir eru tiltækar. Þetta tekur til einangrunar og venjulegra varúðarráðstafana. Mælt er með notkun þeirra bóluefna sem til eru, að teknu tilliti til hvers konar raka sem mæla gegn því að sum þeirra séu gefin konum á fyrri hluta meðgöngu. Ef vitað er um mikla hættu á nánd við bráðsmitandi áhrifavald er rétt að þungaðar konur sneiði algerlega hjá slíku.	Sjá reglur nr. 554/1996.

*Dæmin í þessum dálki eru einungis til leiðbeiningar. Aðrar forvarnaraðgerðir koma til greina. Atvinnurekendur geta sjálfir valið þær ráðstafanir sem henta best aðstæðum svo fremi að þeir fari að gildandi lögum, reglum og reglugerðum.

<p>Líffræðilegir áhrifavaldar sem vitað er að valda fósturláti eða skaða á líkama og taugakerfi. Þessir áhrifavaldar teljast til 2., 3. og 4. hættuflokks.</p>	<p>Rauðir hundar (<i>rubella</i>) og bogfrymill (<i>toxoplasma</i>) geta skaðað fóstrið, svo og sumir aðrir líffræðilegir áhrifavaldar, til dæmis stórfrumuveira (<i>cytomegalovirus</i>) (algeng sýking í samfélaginu) og parvoveira.</p>	<p>Sjá hér að framan.</p> <p>Forðast skal nándaráhrif þessara líffræðilegu áhrifavalda nema því aðeins að þungaða konan sé ónæm.</p>	<p>Sjá hér að framan.</p>
--	--	--	---------------------------

EFNAFRÆÐILEGIR ÁHRIFAVALDAR

Efni og efnasambönd geta komist inn í mannlíkamann eftir ýmsum leiðum: við innöndun, neyslu, gegnum sár á húð eða við upptöku í gegnum húð. Eftirfarandi efni og efnasambönd eru talin geta stofnað heilbrigði þungaðra kvenna og ófæðdra barna þeirra í hættu.

Skrá yfir áhrifavalda/ vinnuáðstæður	Hvaða áhættu er um að ræða?	Hvernig bregðast skal við Dæmi um forvarnir*	Landslöggjöf önnur en reglugerð nr. 931/2000
Efni sem eru merkt með H40, H45, H46, H49, H61, H63 og H64	<p>Efnin sem talin eru upp í fylgiskjali 1 í reglugerð nr. 236/1990 með síðari breytingum og eru merkt með hættusetningum:</p> <p>H40: getur valdið varanlegu heilsutjóni</p> <p>H45: getur valdið krabbameini</p> <p>H46: getur valdið arfgengum skaða</p> <p>H49: getur valdið krabbameini við innöndun</p> <p>H61: getur skaðað barn í móðurkviði</p> <p>H63: getur hugsanlega skaðað barn í móðurkviði</p> <p>H64: getur skaðað brjóstmylkinga</p> <p>Einungis er hægt að meta hættu á heilsutjóni vegna þessara efna að fengnu áhættumati á vinnustað - þ.e.a.s. þótt efnin, sem talin eru upp, geti í sjálfu sér stofnað heilsu og öryggi í hættu kann að vera að áhættan sé í reynd engin, til dæmis ef mengun er undir mengunarmörkum.</p>	<p>Þegar unnið er með hættuleg efni, þar á meðal efni sem geta valdið arfgengum skaða, ber vinnuveitendum að meta þá áhættu sem ógnar heilbrigði starfsmanna sem vinna með slík efni og koma í veg fyrir áhættuna eða hafa hemil á henni eftir því sem við á. Þegar vinnuveitendur meta slíkt skulu þeir taka sérstakt tillit til kvenna sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn.</p> <p>Mengunarvarnir verða að hafa forgang. Þegar ekki er unnt að koma í veg fyrir áhættu verður að halda henni í skefjum með tæknilegum lausnum, góðu skipulagi og réttu verklagi svo og með notkun persónuhlífa. Einungis skal nota persónuhlífar til að draga úr mengun ef aðrar aðferðir duga ekki. Einnig má nota þær sem viðbótarvörn ásamt öðrum aðferðum.</p> <p>Hættuleg efni skulu fjarlægð og hættulaus notuð í staðinn ef kostur er.</p>	<p>Reglugerð nr. 236/1990, um flokkun, merkingu og meðferð eitrefna, hættulegra efna og vörutegunda, sem innihalda slík efni, með síðari breytingum.</p> <p>Reglur um vinnu með krabbameinsvaldandi efni.</p> <p>Reglur um mengunarmörk og aðgerðir til að draga úr mengun.</p> <p>Reglur um efnanotkun á vinnustöðum.</p>

* Dæmin í þessum dálki eru einungis til leiðbeiningar. Aðrar forvarnaraðgerðir koma til greina. Atvinnurekendur geta sjálfir valið þær ráðstafanir sem henta best aðstæðum svo fremi að þeir fari að gildandi lögum, reglum og reglugerðum.

	<p>Þeim sem starfa í atvinnugreinum þar sem efni eru notuð er bent á <i>Leiðbeiningar um heilsuvernd á vinnustað vegna þungaðra kvenna (Guidance on the health protection of pregnant women at work)</i> sem gefnar voru út af CEFIC (Efnaiðnaðarráði Evrópu)*. Þar er sérstök áhersla lögð á hættu vegna efna og leiðbeiningar um áhættumat.</p>		<p>Einnig verður að taka tillit til ákvæða í reglum um öryggisleiðbeiningar vegna efnanotkunar á vinnustöðum nr. 602/1999.</p>
<p>Efnablöndur, merktar á grundvelli reglugerðar nr. 236/1990 með síðari breytingum.</p>	<p>Þess er að vænta að efnablöndur, sem hafa að geyma meira en tiltekinn styrk efnis sem er með hættusetningum H40, H45, H46, H49, H61, H63 eða H64, hafi svipaða hættu í för með sér. Forsjáll vinnuveitandi beitir reglum um áhættumat sem við eiga þegar um er að ræða efni í efnablöndum með svipuðum merkingum ef þær eru notaðar á vinnustað.</p>	<p>Meta skal áhættu vegna hættulegra efnasambanda og gera svipaðar varúðarráðstafanir og þegar um önnur hættuleg efni er að ræða.</p>	<p>Reglugerð nr. 236/1990, um flokkun, merkingu og meðferð eiturefna, hættulegra efna og vörutegunda, sem innihalda slík efni, með síðari breytingum.</p>
<p>Kvikasilfur og kvikasilfurssambönd</p>	<p>Lífræn kvikasilfurssambönd gætu haft skaðleg áhrif á fóstur. Rannsóknir á dýrum og athuganir á fólki hafa sýnt að kvikasilfurmengun í þessu formi á meðgöngutímanum getur hægt á vexti fósturs, skaðað taugakerfið og valdið eitrun hjá móðurinni.</p> <p>Lífrænt kvikasilfur berst úr blóði í mjólk. Það getur skapað hættu fyrir afkvæmið ef kona er í mikilli mengun af þessu tagi fyrir getnað eða á meðgöngu..</p>	<p>Mengunarvarnir verða að hafa forgang. Þegar ekki er unnt að koma í veg fyrir áhættu verður að halda henni í skefjum með tæknilegum lausnum ásamt góðu skipulagi og réttu verklagi svo og með notkun persónuhlífa. Einungis skal nota persónuhlífar til að hindra að starfsmenn verði fyrir mengun ef aðrar aðferðir duga ekki. Einnig má nota þær sem viðbótarvörn ásamt öðrum aðferðum.</p>	<p>M.a. reglur um efnanotkun á vinnustöðum</p>

* Fáanleg hjá CEFIC (Efnaiðnaðarráði Evrópu).

<p>Mítósuheftandi lyf</p>	<p>Þessi lyf geta skaðað erfðaefni í sæði og eggjum á löngum tíma. Sum þeirra geta valdið krabbameini. Upptaka er við innöndum eða gegnum húð.</p> <p>Við áhættumat skal einkum beina athygli að lyfjablöndun fyrir neytendur (lyfjafræðingar, hjúkrunarfræðingar), lyfjagjöf og losun úrgangs (efnaúrgangs og úrgangs frá mönnum).</p>	<p>Engin þekkt mengunarmörk eru í gildi og sneiða verður hjá mengun eða draga úr henni.</p> <p>Konur, sem eru að reyna að eignast barn, eru þungaðar eða hafa barn á brjósti, skulu fá allar upplýsingar um hættuna sem af lyfjunum stafar.</p> <p>Við lyfjablöndun skal forðast að komast í tæri við lyfin með hlífðarbúnaði (hönskum, sloppum og grímum), hjálpartækjum (s.s. lyfjablöndunarskápum) og skynsamlegum vinnuáðferðum. Þunguð kona, sem þarf að blanda frumuhemjandi lyf, ætti að fá önnur verkefni.</p>	<p>Reglur um vinnu með krabbameinsvaldandi efni.</p>
<p>Efni og efnasambönd sem vitað er að valda skaða með því að berast í gegnum húð. Þetta á við um sumar tegundir plágueyða (pesticides).</p>	<p>Sum efni og efnasambönd geta borist inn í líkamann gegnum óskaddaða húð og valdið vanheilsu. Þessi efni eru sérstaklega merkt í skrá sem er að finna í viðkomandi reglum. Eins og við á um öll efni er áhættan háð því hvernig efnin eru notuð og því hve hættuleg þau eru. Upptaka í gegnum húð getur stafað af staðbundinni mengun, til dæmis slettu á húð eða föt eða, í vissum tilvikum, af mikilli loftmengun.</p> <p>Þegar um starfsmenn í landbúnaði eða garðyrkju er að ræða skal huga að því við áhættumat hvort hætta er á mengun, til dæmis vegna fyrri notkunar á plágueyðum.</p>	<p>Mengunarvarnir verða að hafa forgang.</p> <p>Gera verður sérstakar varúðarráðstafanir til að koma í veg fyrir snertingu við húð. Þegar unnt er skal fremur beita tæknilegum áðferðum til að hindra mengun en að nota persónuhlífar eins og hanska, heilgalla eða andlitshlífar. Til dæmis er hægt að einangra starfseminu eða endurskipuleggja hana þannig að minni úði myndist. Þegar þess er krafist að starfsmaður noti persónuhlífar (annaðhvort eingöngu eða ásamt tæknilegum ráðstöfunum) skal tryggja að þær þjóni tilgangi sínum.</p>	<p>Reglur um mengunarmörk og aðgerðir til að draga úr mengun.</p>

<p>Kolmónoxíð</p>	<p>Kolmónoxíð verður til þegar bensín, olía, dísilolía og fljótandi jarðolíugas (LPG, liquefied petroleum gas) eru notuð sem orkugjafar fyrir vélar og heimilistæki. Það hefur áhættu í för með sér þegar vélar og tæki eru í gangi á lokuðum svæðum.</p> <p>Þungaðar konur geta verið móttækilegri en aðrir fyrir áhrifum kolmónoxíðs.</p> <p>Kolmónoxíð fer auðveldlega gegnum fylgjuna og getur dregið úr súrefnisaðgangi fósturs. Um áhrif mengunar kolmónoxíðs á þungaðar konur er vitað að slík mengun hefur óæskileg áhrif á fóstur. Styrkleiki mengunar og hve lengi hún varir hjá verðandi móður skiptir miklu máli.</p> <p>Ekkert bendir til þess að það hafi slæm áhrif á brjóstabörn þótt mæður þeirra verði fyrir vægri mengun kolmónoxíðs og ekki heldur að konur séu sérstaklega viðkvæmar fyrir kolmónoxíði eftir barnsburð.</p> <p>Ef hætta er á mikilli kolmónoxíðsmengun eru áhættumatið og forvarnirnar eins fyrir alla starfsmenn. Forðast skal að konur séu í stöðugri mengun. Jafnvel er hugsanlegt að kolmónoxíðmengun hafi skaðleg áhrif þótt hennar gæti aðeins stöku sinnum.</p> <p>Mat á áhættu getur orðið erfiðara vegna reykinga eða óbeinna reykinga og/eða loftmengunar í umhverfinu. Ef sú mengun hækkar kolmónoxíðmagn í blóði meir en mengunin vegna vinnunnar er áhættan ákvörðuð út frá þessari utanaðkomandi mengun.</p> <p>Þörf getur verið á nákvæmri skráningu slíkrar „utanaðkomandi“ mengunar til að forðast skaðabótaskyldu og málsókn.</p>	<p>Bestu forvarnirnar eru að koma í veg fyrir áhættu með því að breyta starfsaðferðum eða búnaði. Þegar forvörnum verður ekki við komið skyldi leitast við að hafa stjórn á menguninni með tæknilegum lausnum ásamt réttu verklagi og persónuhlífum.</p> <p>Vara verður þungaðar konur við hættunni af kolmónoxíði í tóbaksreyk.</p>	<p>Reglur nr. 88/1999 um tóbaksvarnir á vinnustöðum.</p>
-------------------	--	--	--

<p>Blý og afleiður þess - að svo miklu leyti sem þessir áhrifavaldar geta borist inn í mannlíkamann.</p>	<p>Blýmengun hefur lengi verið talin tengjast fósturmissi og fæðingum andvana barna en ekkert bendir til að það eigi lengur við, miðað við núverandi mengunarmörk. Sterkar vísbendingar eru um að blýmengun, bæði í móðurkviði og eftir fæðingu, valdi röskun á þroska, einkum taugakerfis og blóðmyndandi vefs. Konur, nýburar og ung börn eru viðkvæmari fyrir blýi en fullorðnir karlmenn.</p> <p>Mælikvarðar fyrir mengunarmörk Blýmengun verður ekki ákvörðuð á öyggjandi hátt með því að mæla blýmagn í andrúmsloftinu vegna þess að það kemst inn í líkamann á mismunandi vegu. Mælingar á blýmagni í blóði og mælingar á líffræðilegum áhrifum (t.d. sínkrótóporfýrín-prófun og magn amínólevúlín-sýru í blóði eða þvagi) eru bestu mælikvarðarnir.</p> <p>Áhættumat Í 5. gr. reglugerðar nr. 931/2000 er lagt bann við því að þungaðar konur og konur með barn á brjósti séu skyldaðar til að vinna störf sem mat skv. 1. mgr. 3. gr. hefur sýnt að gætu verið hættuleg vegna mengunar eða vinnuskilyrða, sbr. A-lið II. viðauka, og gætu stefnt öryggi og heilbrigði þeirra í voða. Í viðaukanum eru blý og blýsambönd tilgreind sérstaklega sem hættulegir áhrifavaldar. Áhættumatið ætti að byggjast á upplýsingum um fyrri skráningar á blýmagni í blóði eða slíkum kennistærðum, bæði fyrir einstaklinga og vinnuhópa, en ekki á mælingum í andrúmsloftinu. Þegar blýmagnið í blóðinu er innan þeirra marka sem sjást hjá fólki sem ekki er í neinni blýmengun má álykta að heilsan sé ekki í hættu. Hins vegar getur blýmagn í blóði og aðrir líffræðilegir mælikvarðar á mengun breyst með tímanum án sýnilegra tengsla við mengun í andrúmsloftinu. Þess vegna er sá möguleiki fyrir hendi að meira blýmagn mælist í líkamanum þótt mengunin hafi ekki aukist. Þetta má túlka sem ábendingu um heilsufarshættu.</p>	<p>Til að vernda fóstur frá upphafi skal þess gætt að blýmagn í blóði kvenna á barneignaaldri sé lægra en hjá öðrum starfsmönnum</p> <p>Þegar þungun hefur verið staðfest skal að öllu jöfnu leysa konur, sem eru undir lækniseftirliti vegna blýmengunar, undan störfum þar sem blýmengun er veruleg.</p> <p>Evrópsk mengunarmörk blýs eru í endurskoðun.</p> <p>Vegna þess að blý er mjög lengi að losna úr líkamanum skulu konur á barneignaaldri upplýstar um það. Atvinnurekandinn verður að sjá til þess að blýmengun sé í lágmarki og konur eigi þess kost að vinna á verkstöð þar sem engin blýmengun er þar til málið hefur verið leyst.</p> <p>Í ljósi þessa kann það að vera eina færa leiðin að banna konum, sem eru þungaðar eða hafa barn á brjósti, aðgang að öllum svæðum þar sem blý er að finna. Þetta er einkum ráðlegt þar sem um er að ræða mengun vegna lífrænna blýsambanda.</p>	<p>Reglur nr. 698/1995 um vinnu með blý og blýsölt.</p>
--	--	---	---

<p>Efnafræðilegir áhrifavaldar og vinnuferli í I. viðauka við reglur um vinnu með krabbameinsvaldandi efni.</p>	<p>Efni og vinnuferli, sem talin eru upp í I. viðauka reglna um vinnu með krabbameinsvaldandi efni og getið er um í I. viðauka B í reglugerð nr. 931/2000, geta aukið hættu á krabbameini.</p> <p>Í reglum um vinnu með krabbameinsvaldandi efni er gerð krafa um nákvæmt áhættumat.</p>		<p>Reglur um vinnu með krabbameinsvaldandi efni.</p>

VINNUSKILYRÐI			
Skrá yfir áhrifavalda/ vinnuskilyrði	Hvaða áhættu er um að ræða	Hvernig bregðast skal við Dæmi um forvarnir*	Landslöggjöf önnur en reglugerð nr. 931/2000
Að færa byrðar úr stað með handafli	<p>Að færa byrðar úr stað með handafli getur verið áhættusamt fyrir þungaðar konur. Áhættan fer eftir áreynslunni, þ.e.a.s. þyngd hlutarins, hvernig honum er lyft og hve oft á vinnutímanum.</p> <p>Eftir því sem líður á meðgönguna eiga þungaðar konur meir á hættu að verða fyrir meiðslum þegar þær færa byrðar úr stað með handafli vegna þess að við hormónabreytingar slaknar á böndum (ligaments) og líkamsstellingar mótast af langt genginni meðgöngu.</p> <p>Konur sem hafa nýlega alið barn geta líka verið í áhættu, til dæmis er líklegt að geta kvemma til að lyfta hlutum eða færa byrðar úr stað með handafli minnki tímabundið eftir að þær hafa farið í keisaraskurð.</p> <p>Konur með barn á brjósti geta fundið til vanlíðunar vegna þess að brjóstin eru stærri og aumari en áður.</p>	<p>Breytingarnar, sem atvinnurekanda ber að gera, fara eftir áhættunni sem matið leiðir í ljós og aðstæðum á vinnustað. Til dæmis getur verið unnt að breyta starfi þannig að áhættan, sem fylgir því að færa byrðar úr stað með handafli, minnki hjá öllum starfsmönnum, þar á meðal konum sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn. Eða það getur verið nauðsynlegt að fullnægja sérstökum þörfum konunnar og draga úr líkamlegri vinnu eða láta henni í té aðstoð til að draga úr áhættunni.</p> <p>Reglur nr. 499/1994 fjalla um lágmarkskröfur um öryggi og hollustu þegar byrðar eru handleiknar, einkum þar sem hætta er á að starfsmenn verði fyrir bakmeiðslum. Þær skylda vinnuveitendur til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • forðast að fólk þurfi að færa þungar byrðar til með handafli • meta áhættuna vegna verkefna sem ekki verða umflúin og • gera ráðstafanir til að draga úr áhættunni eins og unnt er 	Reglur nr. 499/1994 um öryggi og hollustu þegar byrðar eru handleiknar.

*Dæmin í þessum dálki eru einungis til leiðbeiningar. Aðrar forvarnaraðgerðir koma til greina. Atvinnurekendur geta sjálfir valið þær ráðstafanir sem henta best aðstæðum, svo fremi að þeir fari að gildandi lögum, reglum og reglugerðum.

<p>Líkamsbeiting og líkamsstillingar</p>	<p>Eðli og umfang slysaþættu eða vanheilsu vegna líkamsbeitingar eða líkamsstillinga á meðgöngutímanum og eftir barnsburð er háð mörgum þáttum, þar á meðal</p> <ul style="list-style-type: none"> • eðli, lengd og tíðni verkefna/hreyfinga • hraða, krafti og fjölbreytni starfs • mynstri vinnutíma og hvíldarhléum • vinnuvistfræðilegum aðstæðum og venjubundnu vinnuumhverfi • hversu vel vinnutæki henta og hvort unnt er að laga þau að þörfum notenda <p>Hormónabreytingar kvenna, sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn, geta haft áhrif á liðbönd/bandvef og aukið líkurnar á meiðslum. Vera kann að meiðslin komi ekki í ljós fyrr en nokkur tími er liðinn frá barnsburði. Hafa þarf sérstaka aðgát vegna kvenna sem þurfa að færa byrðar úr stað með handafla fyrstu þrjá mánuðina eftir að þær snúa aftur til vinnu eftir barnsburð.</p> <p>Vandamál vegna líkamsstillinga geta komið upp á ýmsum stigum meðgöngunnar og þegar konan snýr aftur til vinnu. Þetta er háð einstaklingum og vinnuaðstæðum. Þessir erfiðleikar geta aukist eftir því sem líður á meðgönguna, einkum ef vinnunni fylgja óþægilegar hreyfingar, langvarandi stöður eða kyrrseta, en þá er hætta á kyrrstöðuálagi á líkamann eða hægari blóðrás. Þetta getur stuðlað að bakverkjum og myndun æðahnúta og gyllinæða.</p>	<p>Vinnuveitandi skal tryggja að konur, sem eru þungaðar, hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti, þurfi ekki að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • færa byrðar til með handafla þannig að hætta sé á meiðslum • hreyfa sig óþægilega og vera í óþægilegum stellingum, einkum þar sem þröngt er • vinna í mikilli hæð • Þegar við á skal vinnuveitandi leggja til eða laga vinnubúnað og lyftitæki að þörfum viðkomandi, breyta fyrirkomulagi í geymslum eða gera breytingar á verkstöð eða vinnustað. • Forðast skal að færa til byrðar með handafla lengi í einu og forðast skal langar stöður eða setur án reglulegra æfinga eða hreyfinga svo að blóðrás haldist eðlileg. 	
--	---	---	--

	<p>Bakverkur á meðgöngu getur tengst löngum vinnutíma og slæmum vinnustellingum eða óhóflega mikilli hreyfingu. Þunguð kona getur þarfnast aukins rýmis við störf sín eða þurft að breyta vinnulagi sínu (hvernig hún vinnur með öðrum eða ber sig að við tæki og búnað). Þungunin breytir bæði ummáli kviðar og því hvernig konan getur með þægilegum og öruggum hætti hreyft sig, staðið eða setið kyrr lengi.</p> <p>Áhættan kann að aukast ef konan kemur aftur til vinnu eftir barnsburð og hefur lent í sérstökum erfiðleikum, s.s. í keisaraskurði, eða ef hún hefur fengið blóðtappa.</p>		
Ferðalög innan eða utan vinnustaðar	Ferðalög vegna starfs og ferðir til og frá vinnustað geta valdið þungaðri konu erfiðleikum og má þar nefna áhættuþætti eins og þreytu, titring, streitu, kyrrstöðuálag, óþægindi og slys. Áhætta af þessu tagi getur haft veruleg áhrif á heilsu kvenna sem eru þungaðar eða hafa nýlega alið barn.		
Vinna neðanjarðar í námum	Námuvinna fylgir oft líkamlegt erfiði og margir hinna eðlisfræðilegu áhrifavalda, sem lýst er í þessum leiðbeiningum, koma við sögu í námuvinnslu.	Atvinnurekendum ber skylda til að meta áhættu og grípa til aðgerða í samræmi við tillögur annars staðar í þessari töflu.	Reglur nr. 552/1996 um öryggisráðstafanir við jarðefnanám.

<p>Vinna við tölvuskjá</p>	<p>Þótt það sé ekki sérstaklega tekið fram í reglugerð nr. 931/2000 er ljóst að margir hafa áhyggjur af útgeislun frá skjám og hugsanlegum áhrifum hennar á þungaðar konur. Engu að síður er talið fullvíst að þessar áhyggjur séu ástæðulausar. Ráðleggingarnar hér á eftir eru samantekt af vísindalegu álitni.</p>		
	<p>Rafsegulgeislun, sem líklegt er að skjáir gefi frá sér, er vel undir þeim mörkum sem sett eru í alþjóðlegum tilmælum um takmörkun hættu vegna geislunar af þessu tagi og ekki er talið að heilsu manna sé sérstök hættu búin vegna þessa. Því er ekki nauðsynlegt að gera neinar sérstakar varúðarráðstafanir til að verja fólk gegn þessari geislun.</p> <p>Fólk hefur haft verulegar áhyggjur af fregnum um fjölgun fósturláta og fæðingargalla hjá sumum hópum kvenna sem vinna við skjá, einkum vegna rafsegulgeislunar. Margar vísindarannsóknir hafa verið gerðar en á heildina litið sýna niðurstöður þeirra engin tengsl á milli fósturláta eða fæðingargalla og vinnu við skjá. Rannsóknnum verður haldið áfram á þessu sviði og fyrri niðurstöður dregnar saman og endurmetnar.</p> <p>Vinna við skjá getur haft önnur óþægindi í för með sér, sbr. það sem áður er sagt um ýmiss konar álag.</p>	<p>Í ljósi niðurstaðna vísindarannsókna þurfa þungaðar konur ekki að hætta að vinna við skjá. Engu að síður er rétt, til að komast hjá vandamálum vegna streitu og kvíða, að gefa þunguðum konum, sem hafa áhyggjur af því að vinna við skjá, tækifæri til að ræða málið við einhvern sem býr yfir nægilegri vitneskju um nýjustu opinberar og vísindalegar upplýsingar og ráðleggingar.</p>	<p>Reglur nr. 498/1994 um skjávinnu.</p>
<p>Búnaður við vinnu og persónuhlífar (þar á meðal fatnaður)</p>	<p>Búnaður við vinnu og persónuhlífar eru yfirleitt ekki hannaðar fyrir þungaðar konur. Þungun (og brjóstgjöf) hefur í för með sér lífeðlisfræðilegar breytingar sem geta valdið því að sumt af þeim vinnu- og hlífðarbúnaði, sem er notaður, er ekki aðeins óþægilegur heldur einnig ófullnægjandi á stundum. Þetta á við þegar búnaðurinn er ekki mátulegur, veldur óþægindum eða þegar lipurð eða samhæfing hreyfinga konu skerðist tímabundið vegna þungunar eða barnsburðar.</p>	<p>Þýðingarmikið er að meta áhættuna og endurskoða matið stöðugt eftir því sem líður á meðgönguna. Forðast skal áhættu eftir því sem hægt er með aðlögun eða breytingum, t.d. með því að nota heppilegan búnað svo að unnt sé að vinna við örugg skilyrði og án þess að nokkur áhætta sé tekin. Þegar á þetta skortir gilda ákvæði reglugerðar nr. 931/2000 (4.gr.) Ekki má leyfa vinnu þar sem öryggis er ekki gætt.</p>	<p>Reglugerð nr. 431/1997 um notkun tækja.</p> <p>Reglur nr. 497/1994 um notkun persónuhlífa.</p>

I. VIÐAUKI

Ástand tengt þungun sem getur haft í för með sér að breyta þurfi vinnutilhögun

Auk áhættuþáttanna, sem taldir eru upp í töflunum hér á undan, geta önnur atriði, sem tengjast meðgöngunni, haft áhrif í vinnunni. Áhrifin eru breytileg eftir því sem líður á meðgönguna og verða stöðugt að vera í endurskoðun. Til dæmis breytist limaburður og líkamsstaða þegar á meðgönguna líður og konan verður framsettari.

Ástand tengt þungun	Aðstæður á vinnustað
Morgunógleði	Vaktir hefjast snemma dags Sterk eða óþægileg lykt/léleg
Loftræsting	Ferðalög/flutningar
Bakverkur	Langvarandi stöður/burður/stellingar
Æðahnútar/ önnur blóðrásarvandamál/gyllinæð	Langvarandi stöður/setur
Þörf fyrir hvíld og vellíðan	Aðstaða til að borða reglulega
Tíð/brýn erindi á salerni	Nálægð/aðgangur að þvotta-/matar-/drykkjaraðstöðu
Þörf fyrir góða aðstöðu	Hreinlætisaðstaða Vandkvæði við að bregða sér frá
Aukið ummál kviðar	Notkun hlífðarfatnaðar/hjálpartækja Vinna á lokuðum svæðum/hátt uppi
Lipurð, fimi, samhæfing, hraði hreyfinga og seiling minni	Þörf fyrir beygjur og teygjur Að færa byrðar úr stað Vinna í þröngu rými
Þreyta/streita	Yfirvinna Kvöld-/næturvinna Skortur á hléum Óhóflega langur vinnutími Mikill hraði/kraftur við vinnu
Jafnvægistruflanir (gildir einnig um konur með barn á brjósti)	Vinna á hálu eða blautu gólfi