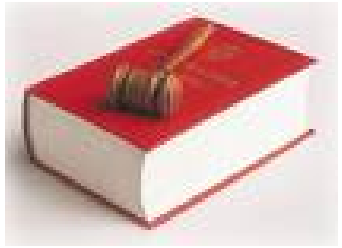
Skap ein tryggare arbeidsplass

”Arbeidsgiver skal sørge for at arbeidstakarere som hovedsakelig utfører arbeid om natten gis tilbud om helsekontroll før tiltredelse og deretter med jevne mellomrom”

(Arbeidsmiljøloven §14)



Ønskjer du meir informasjon om nattarbeid?

Ta kontakt med:
Organisasjonsavdelinga/
HMT- seksjonen

v/Øystein Brungot
sjukepleiar /HMT- rådgjevar/
medisinsk rådgjevar
Tlf.: 55 23 94 21/30
Fax: 55 23 94 29
e-post: hmt@post.hfk.no
www.hordaland.no/hmt

HORDALAND FYLKESKOMMUNE

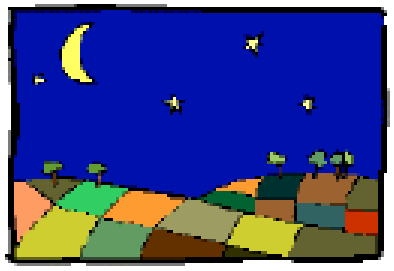
Lev betre med nattarbeid

HELSETILBOD FRÅ HMT- SEKSJONEN

Er skift- og nattarbeid farleg?

Skift- arbeid kan over tid skade helsa. Søvnforstyrringar, mage- tarm problem, hjarte- karsjukdomar, kreft opptrer oftare blant dei som arbeider om natta.

I tillegg har det ofte følgjer for familieliv og sosiale aktivitetar.

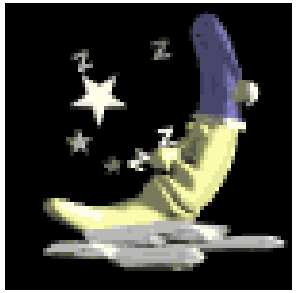


Gode råd

Treng du råd om korleis du kan gjere kvardagen lettare når du jobbar om natta?

- Korleis skal arbeidet til rette leggjast for å gjere natt- arbeidet best for deg?
- Korleis få ein best mogeleg søvn?
- Kva har matvanar å seie for deg som jobbar om natta?
- Få råd om korleis du kan ivareta familieliv og venner.

Helsekontroll med nattarbeid

- Samtale med sjukepleiar
- Gode råd for ein lettare kvardag

Helsekontroll er gratis for deg. Det er arbeidsgjevar som betalar.