

Gravide arbeidstakere - sjekkliste for risikovurdering	Uaktuelt Ingen fare	Lite/ Kan skje	Meget/ Skjer ofte
Yrkesrelatert stress - Stor usikkerhet rundt tilsetting og økonomi - Lite forutsigbarhet - Eksposering for vold på arbeidsplassen - Akutte situasjoner som innebær rask handling - Engstelig for graviditeten pga. tidligere opplevelser privat/arbeid - Manglende tilrettelegging for gravide/negativ forskjellsbehandling	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Arbeid alene - Lite mulighet for hjelp - Lite mulighet for pauser - Ingen overvåking/kommunikasjon m/andre	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Manglende hvile-/pausemuligheter - Ingen/dårlige fasiliteter - Ingen mulighet for å forlate arbeidet	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
Mental og fysisk trøtthet og arbeidstid - Lang arbeidstid over 9 timer - Skiftarbeid - Nattarbeid - Overtid - Uregelmessig arbeidstid (bl.a. aften-dag-vakter)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Dårlig ernæring - Manglende mulighet for hyppige matpauser og tilgang til drikke	☐	☐	☐
Risiko for infeksjon (UVI) eller nyresykdom som følge av utilstrekkelige hygieniske anlegg - Lang avstand - Lite mulighet til pauser - Manglende toalett eller bruk av privat/offentlig toalett	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Reiser eller kjøring - Lange reiser med lite mulighet til å bevege seg/endre kroppsstilling - Lite mulighet til hvile - Uregelmessig arbeid/hvile	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Arbeidsutstyr og personlig verneutstyr - Manglende klær/utstyr - Ikke tilpasset gravide klær/utstyr - Vanskelig å handtere for gravide	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Bevegelser og stillinger - Kontinuerlig stående arbeid uten pausemulighet - Mye ståing /gåing (> 3 timer) - Manglende variasjon - Trang arbeidsplass/ikke plass til magen etter hvert - Høye krav til koordinasjon og/eller fingerferdighet - Høye krav til rekkevidde, balanse, smidighet - Arbeid i høyden	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Manuell håndtering av tunge byrder (halveres etter 28 uker) - Ekstremt tung vekt (maks 12 kg) - Hyppig løfting av tunge byrder (maks 1000 kg/døgn) - Lite mulighet til å løfte/forflytte på en ergonomisk gunstig måte - Manglende tilgang på hjelpemiddel	☐	☐	☐
Støt, vibrasjoner eller bevegelser - Plutselige, kraftige slag mot kroppen - Fall - Mulige skader fra verktøy/maskiner - Vibrasjoner (traktor, ATV, minilaster, snøscooter) - Lavfrekvente vibrasjoner - Humper (> 25 km/t)	☐	☐	☐
Støyeksponering og stress med støy (bruk av øreklokker/rope 1 meters avstand) - Over 85dB, spesielt etter uke 22 i svangerskapet	☐	☐	☐
Ioniserende stråling - Røntgen, MR, CT - Radioaktiv væske, støv eller gass	☐	☐	☐
Temperatur - Høy/lav over lengre periode - Plutselig store temperaturendringer	☐	☐	☐
Biologiske faktorer - Vannkopper (Varicella) - Røde hunder (Rubella) - Cytomegalovirus (CMV) - Toxoplasma (ved behov: dyr, bønder, veterinærer, gartner osv.) - Listeria - Q feber (Coxiella burnetii) - Papagøyesyke (Chlamydophila abortus eller Klamyidiose (EAE)) - E. coli og enterohemoragisk E. coli bakterie (EHEC) - Parvovirus B19 (5. barnesykdom) - Blodsmitte (Hep B og C, HIV)	☐	☐	☐
Kjemiske faktorer - Stoff merket med H340, H341, H350, H351, H360, H361, H362 - Cytostatika (tilgang, administrering og håndtering) - Lystgass/narkosegasser - Gipsstøv - Bly og blyderivat (bensin/eksos) - Kvikksølv/-derivat - Karbonmonoksid (CO), kullos - Plantevernmidler - Oxytocin og Progestogen (medisin for dyr/mennesker)	☐	☐	☐