



Aktuelt om Arbejdsmiljø nr. 1 - februar 2021

I dette "Aktuelt om Arbejdsmiljø" er det fortsat corona, der fylder. Vi belyser temaet fra flere perspektiver og som altid med henvisning til handleanvisende værktøjer/metoder, som I kan tage udgangspunkt i, hvis temaet har relevans for din arbejdsplads.

Vedrørende genåbning af skolerne for 1.-4. klasse henviser vi til "[Politisk orientering om Arbejdsmiljø nr. 1, februar 2021](#)", som blev udgivet 1. februar. på DLF InSite, hvor du kan læse nærmere om arbejdsmiljøvinkler på genåbning.

Ny DLF COVID-pjece med gode råd og handleanvisninger

Coronapandemien er en ny og udforsket arbejdsmiljøproblemstilling, og derfor vurderede vi, at det var en god idé i samarbejde med forsker Kirsten Nabe-Nielsen fra Københavns Universitet at følge, hvordan en sådan krise påvirker lærernes arbejdsmiljø f.eks. i forhold til samarbejde, faglighed og arbejdsbelastning. Der er på nuværende tidspunkt blevet indsamlet viden om dette i tre omgange, og den første, opsamlende pjece udkom i december med data fra to spørgeskemaundersøgelser fra maj og juni 2020. Du kan finde pjecen her: [Pjece - Covid-19's betydning for arbejdsmiljøet 2020 \(dlf.org\)](#).

I pjecen finder du data på den indsamlede viden om hverdagen på skolerne. Men det vigtigste er, at pjecen skal kunne bruges som inspiration til jeres daglige forebyggelsesarbejde. Via eksempler på forebyggelse og angivelse af skolerrelevant materiale er det forsøgt at gøre pjecen så konkret og anvendelig, at ideerne kan overføres til jeres hverdag på skolerne. Du kan også læse et par artikler baseret på resultaterne fra projektet på [Folkeskolen.dk](#):

- [Forsker: Husk lærernes psykiske arbejdsmiljø, når I åbner skolerne - Folkeskolen.dk](#)
- [Speciallærere nervøse for at blive smittet af deres elever i den fysiske undervisning - Folkeskolen.dk](#)

Der vil i løbet af februar komme et tillæg til pjecen, som inkluderer resultaterne af 3. spørgeskemarunde, som fandt sted i november 2020.

Mentalt helbred og hjemmearbejde

Det kan være hårdt både fysisk og mentalt at arbejde virtuelt hjemme fra sin computer. Fysisk fordi vi ikke har en naturlig grund til at bevæge os fra klasse til klasse og sidder stille alt for længe, hvilket kan give smerter i f.eks. ryg, nakke, arme og håndled. Men også mentalt kan vi føle os "låst", fordi vi ikke har kollegerne i nærheden til en hurtig sparring eller en rolig samtale over en kop kaffe i pausen. Og måske er der andre i hjemmet, som har brug for hjælp, eller som kan forstyrre koncentrationen på anden vis. Og sidst men ikke mindst savner de fleste det kollegiale fællesskab.

Netop arbejdsfællesskaber, trivsel og opgaveløsning under corona er undersøgt gennem 116 telefoninterviews med ledere og medarbejdere i private virksomheder i forskningsprojektet "*Mental Sundhed og Arbejdsfællesskaber under coronakrisen*".

Interviewene er foretaget i perioden fra april til juni, og det overordnede resultat viser, at de fleste er landet fornuftigt i hjemmearbejdet og har det ok mentalt. Men også at der er helt forskellige reaktioner; nogle positive som handler om, at man trives med mere fleksibilitet til at bestemme over egen tid og pauser og nogle negative, som handler om, at man arbejder for meget, og at

arbejde og fritid flyder sammen, samt at man oplever sig ensom og savner spontan, kollegial sparring.

I forhold til selve opgaveløsningen har nogle følt sig mere kreative og fundet på nye løsninger af opgaverne og i forhold til det relationelle fundet nye måder at kommunikere med kolleger på. I forhold til ledelsen har mange af medarbejderne udtrykt mere behov for opmærksomhed og anerkendelse samt for mere og tydelig kommunikation, hvilket lederne har fulgt op på bl.a. i forhold til at gennemføre flere 1:1-samtaler med deres medarbejdere.

I forhold til at arbejde på distancen giver projektet 6 gode råd til egen trivsel, som forkortet lyder:

1. Sørg for fysisk bevægelse, og gå gerne ud en tur.
2. Adskil arbejdsliv og privatliv ved f.eks. at "møde ind" og skifte mellem arbejds- og fritidstøj.
3. Søg variation fra hjemmearbejdspladsens trummerum.
4. Kontakt en kollega via telefon eller digitalt.
5. Skru evt. ned for nyhedsmængden om corona.
6. Sænk forventning til egne præstationer i en anderledes situation.

Du kan finde rådene i deres fulde ordlyd her: [6 gode råd - sådan kan du understøtte din egen trivsel \(nfa.dk\)](#).

Coronatrivsel.dk er et af resultaterne fra forskningsprojektet: "*Mental Sundhed og Arbejdsfællesskaber under coronakrisen (MESA)*". Projektet løber fra 15. april 2020 til 31. december 2021, og gennemføres af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) i et samarbejde med Aalborg Universitet. Du kan læse mere om projektet her: [Coronatrivsel.dk - mental sundhed og arbejdsfællesskabet \(MeSA\) under coronakrisen forside \(nfa.dk\)](#)

I forhold til mentalt helbred kan du på BFA's hjemmeside finde et katalog med idéer til at arbejde med coronatræthed: [Idekatalog: Kom corona-trætheden i møde \(arbejdsmiljoweb.dk\)](#).

Ny vejledning om arbejdsmiljø ved skærmen

Arbejdstilsynet har efter lang tids forarbejde udsendt en opdateret vejledning om arbejdsmiljø ved skærmarbejde - både på kontoret og ved hjemmearbejdspladsen. I seneste AOA fra december 2020 omtalte vi ligeledes regler og krav ved hjemmearbejdspladsen, og "*BFA Krop og kontor*" har samlet de nye regler på siden her [Krav og anbefalinger til udstyret ved skærmarbejdspladsen \(kropogkontor.dk\)](#).

Du kan læse den nye vejledning fra Arbejdstilsynet her [Skærmarbejde \(at.dk\)](#), hvor bl.a. krav til indretning af arbejdsplads med stol, bord, skærm og ret til skærmbriller og undersøgelse af øjne uddybes nærmere. Ligeledes kan det være relevant i den nuværende arbejdsituation med øget hjemmearbejde at genbesøge AT's side om hjemmearbejde [Hjemmearbejde \(at.dk\)](#).

Vær opmærksom på, at din arbejdsgiver fortsat kan anvise dig at arbejde fra skolen, hvis det ikke er muligt at kunne stille udstyr til rådighed, der lever op til Arbejdstilsynets vejledning.

Udover skærm og tastatur kan I have en opmærksomhed på, at de kolleger, der fortsat underviser hjemmefra også har et godt headset til rådighed, da mange timer med virtuel undervisning kan være udfordrende med et dårligt headset. Om arbejdspladsen har mulighed for at foretage indkøbet, kan I drøfte i jeres lokale MED-udvalg.

Nyt APV-værktøj fra BFA om COVID

Som opfølgning på seneste AOA fra december 2020, hvor vi gav inspiration til spørgsmål, der kunne anvendes i forbindelse med en opdatering på APV er BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration (BFA) nu udkommet med et enkelt APV-skema, hvor I hurtigt kan få taget temperaturen på arbejdspladsen – både i forhold til, hvad I lykkes godt med, og hvad der udfordrer. Du finder skemaet her lige til at downloade og anvende, og det kan udfyldes digitalt, så I husker de kolleger, der fortsat arbejder hjemmefra [APV om COVID-19: Et enkelt skema \(arbejdsmiljoweb.dk\)](https://www.arbejdsmiljoweb.dk).

Film fra BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration (BFA)

BFA har lavet korte film om deres nyeste og mest aktuelle materialer. Filmene skal give kendskab til BFA's værktøjer, og der gives i hver film en kort introduktion til pjecens indhold og anvendelsesmulighed. Til din orientering findes her en samling over de nyeste film. Se filmen, hvis temaet er relevant for din arbejdsplads:

- Ulykker: <https://youtu.be/eps19r3IEG4>
- Stærkere sammen/arbejdsfællesskaber: <https://youtu.be/5pgql3hRxLo>
- Styrket samarbejde: <https://youtu.be/7yC3e2LF22E>
- Krænkelser af seksuel karakter: <https://youtu.be/kwv8hcl42zc>
- Restituhvafornoget: <https://youtu.be/FX2zz8SCpDs>
- Akut fysisk overbelastning: <https://youtu.be/TQ6hEUdW5ug>
- Digitalisering og det gode arbejde: <https://youtu.be/UtBBWH46jhE>
- Covid-19 og arbejdsmiljø: <https://youtu.be/3eDxASsHhw4>
- Digital chikane: <https://youtu.be/218bl5yTMYk>

Ny temaside om hygiejne fra sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen har lanceret en ny temaside med fokus på hygiejne, hvor de samler alt relevant viden om hygiejne i Danmark. Målet er at være med til at øge niveauet for hygiejne i befolkningen. Du kan læse mere om temasiden her: [Sundhedsstyrelsen sætter øget fokus på hygiejne med ny temaside - Sundhedsstyrelsen](https://www.sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/nytemaside-hygiejne) samt finde relevant materiale for bl.a. skoler ift. hygiejne og rengøring her: [Hygiejne - Sundhedsstyrelsen](https://www.sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/nytemaside-hygiejne).

Podcast: Når coronaen udfordrer arbejdsglæden

I denne korte podcast (9 min.) kan du høre arbejdspsykolog Pia Ryoms refleksioner over, hvad det gør ved os, når hjemmearbejdspladsen bliver omdrejningspunkt for vores arbejdsindsats. Vi har bevæget os fra, at det i starten for nogle var et tiltrængt "pusterum" at arbejde hjemmefra med mere tid til fordybelse og færre møder til nu at opleve en træthed over virtuelle møder og afsavnet i forhold til kollegialt samvær. Hendes allerbedste råd handler om at give sig selv frikvarter, bruge naturen og huske humoren og glæden. [Podcast: Når coronaen udfordrer arbejdsglæden \(arbejdsmiljoweb.dk\)](https://www.arbejdsmiljoweb.dk).

Øvrigt om corona – læs mere her:

Vi opdaterer løbende foreningens hjemmeside, hvor du kan finde yderligere information om COVID-19 og foreningens håndtering heraf: <https://www.dlf.org/loen-og-vilkaar/sygefravaer-og-tjenstlig-samtale/coronavirus-og-ansattelsesregler>.

BUVM's gældende retningslinjer frem til 28. februar finder du her: <https://www.uvm.dk/aktuelt/i-fokus/information-til-uddannelsesinstitutioner-om-coronavirus-covid-19/lovgivning-og-retningslinjer/vejledninger-og-retningslinjer>.

Opsporing og håndtering af nære kontakter

Sundhedsstyrelsen har opdateret retningslinjerne for opsporing og håndtering af nære kontakter. Læs mere her: [COVID-19 Smitteopsporing af nære kontakter - Sundhedsstyrelsen](#).

Ud fra en forventning om, at B.1.1.7 fortsat vil sprede sig i Danmark, er den anbefalede afstand i det offentlige rum midlertidigt skærpet fra 1 til 2 meter.

Derfor har Sundhedsstyrelsen også skærpet retningslinjer for opsporing og håndtering af nære kontakter. Skærpelsen er midlertidig og baseret på et forsigtighedsprincip. Der er lavet følgende skærpelser, som midlertidigt erstatter de gældende anbefalinger i retningslinjen COVID-19:

Opsporing og håndtering af nære kontakter:

Hvem er en nær kontakt?

Afstandskriteriet ændres fra 1 meter til 2 meter.

Ny anbefaling: Man er nær kontakt, hvis man har været inden for 2 meter i mere end 15 minutter (f.eks. i samtale med personen) med en, der har fået påvist ny coronavirus.

Selvisolation og test af nære kontakter

Når man identificeres som nær kontakt, skal selvisolation ske hurtigst muligt, og man skal testes på dag 4 og dag 6, efter man sidst var i nær kontakt til en smittet person. Perioden for selvisolation forlænges og kan først ophøre ved andet negative testsvar fremfor efter første negative testsvar.

Ny anbefaling: Når man identificeres som nær kontakt, skal selvisolation ske hurtigst muligt og fastholdes indtil andet negative testsvar.

Ring til Coronaopsporing på tlf. 32320511 for at få rådgivning om nære kontakter, selvisolation samt testtidspunkter.