



## ***Nationellt samarbete för ett hållbart arbetsliv***

Hemsidan JobbaFrisk drivs av HINTA som är ett samarbete mellan de arbets- och miljömedicinska klinikerna i Sveriges regioner.

HINTA står för "Hälsosamt inträde i arbetslivet" och vill bidra till att unga får ett hållbart arbetsliv. Många problem går att förebygga om man redan vid valet får rätt information om arbetsmiljö, lagar och regler och vad man bör tänka på i utifrån sina egna medicinska förutsättningar.



# **JOBBAFRISK**



Jobbafrisk vänder sig dig som söker information om hur man redan vid valet av utbildning eller karriär gynnar ett långt och hållbart arbetsliv.

På hemsidan [www.jobbafrisk.se](https://www.jobbafrisk.se) finns information om yrken, hälsorisker och hur man kan skydda sig för att hålla sig frisk under hela arbetslivet.



<https://www.jobbafrisk.se/>

## ***Ett hållbart arbetsliv***

När man ska välja utbildning eller yrke är det naturligt att utgå från sina intressen och talanger. Men det är också viktigt att tänka på hälsa och känna till regler kring arbetsmiljön. Annars riskerar man välja en inriktning som kan ge dig problem i framtiden.

Idag får många unga människor besvär tidigt i arbetslivet och ibland redan under yrkesutbildningen i gymnasieskolan. Därför är det viktigt att tänka på hälsan redan inför gymnasievalet.

Den som till exempel har haft astma eller eksem som barn kan få problem i vissa yrken. Den som har problem med rygg och nacke, allergi eller diabetes kan också få svårt att klara vissa arbeten. Om man tar hänsyn till detta tidigt kan man slippa risken att inte klara av det yrke man har utbildat sig till.

## ***Hälsoguide***

I Hälsoguiden på JobbarFrisk hittar man information om olika hälsotillstånd, som till exempel diabetes, allergi eller eksem vilket kan vara viktigt att känna till innan val av utbildning eller yrke.

## ***Jobbguide***

I Jobbguiden på JobbaFrisk hittar man information om risker i olika yrken som gäller för de som har en bakomliggande känslighet, som astma, epilepsi eller något annat. I vissa fall finns det yrken man kanske helt bör undvika.

JobbaFrisk ger kunskap om hur man genom anpassningar kanske kan klara av ett yrke, trots att det är ett riskyrke vid just den känsligheten.

## ***Utbildning***

På Utbildningssidan på JobbaFrisk kan man läsa om medicinska aspekter av gymnasievalet, alltså om utbildningsval i relation till bakomliggande hälsoproblem.

## ***Arbetsmiljörisker***

I arbetslivet finns många hälsorisker att ta hänsyn till. Det kan vara allt ifrån kemisk exponering, buller, obekväma arbetstider och mycket mer. JobbaFrisk vill förmedla kunskap om vad som är viktigt att tänka på redan under skoltiden.

## ***Vems är ansvaret för en bra arbetsmiljö?***

Arbetsförhållandena i Sverige är oftast goda när man ser till arbetsmiljö och hälsorisker. Det finns dock undantag där arbetet kan vara skadligt på kort eller lång sikt,

Det finns lagar och regler för att vi ska få en bra arbetsmiljö. Arbetsgivaren har ansvar för att bedöma om det finns hälsorisker och att göra vad som behövs för att ta bort eller minska risken för ohälsa, detta kan bland annat ske genom så kallade medicinska kontroller. Även under vissa utbildningar förekommer sådana risker att medicinska kontroller krävs. Det finns mer information om medicinska kontroller på JobbaFrisks hemsida.