

HMS på arbeidsplassen

Individuell oppgave



Oppgave 1: Smittevern og tryggleik

Du jobbar som helsefagarbeidar. Kva kan vere farleg når du jobbar med smitteberande pasientar, og korleis kan du sikre deg sjølv og kollegaene dine mot smitte og skadar?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Bruk KLAR app og setningsstartarar som støtte når du skriv.



Nyttige ord:	Setningsstartarar:
• Smitteberande pasientar • Direkte kontaktsmitte • Indirekte kontaktsmitte • Luft- og dråpesmitte • Blod- og vevsmitte • Smitteregime • Smittevernprosedyrar • Isolering • Beskyttelsesutstyr • Smitteavfall	1. Det kan vere farleg når eg... 2. For å unngå smitte er det viktig å... 3. Eg kan sikre meg sjølv ved å... 4. Det er viktig å hugse på at...

Oppgave 2: Forebyggje belastningsskadar og stress

Du jobbar som helsefagarbeidar.
Korleis kan du unngå
belastningsskadar og sikre god
ergonomi?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Bruk KLAR app og setningsstartarar som støtte når du skriv.



Nyttige ord:	Setningsstartarar:
• Tungt arbeid • Belastningslidelse • Ergonomi • Arbeidsteknikk • Ergonomisk arbeidsstilling • Arbeidsmiljø • Fysisk arbeidsmiljø • Psykososialt arbeidsmiljø • Stress • IA-bedrift	1. For å unngå belastningsskadar må eg... 2. Når eg skal hjelpe ein pasient opp av senga, er det viktig at eg... 3. Det kan bli tungt for kroppen min dersom...

Oppgave 3: Handtering av organisk søl og smitteavfall

Du jobbar som helsefagarbeidar.
Korleis kan du handtere organisk søl og smitteavfall på ein trygg måte?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Bruk KLAR app og setningsstartarar som støtte når du skriv.



Nyttige ord:	Setningsstartarar:
Organisk søl Hudplager Smittevernprosedyrar Smitteregime Smitteavfall Varsling Risikofaktorar Dokumentere Avvik Verneombod	1. For å unngå hudplager må eg... 2. Når eg handterer smitteavfall, er det viktig at eg... 3. Det kan bli farleg dersom...

Oppgave 4: Handtering av stress og psykososialt arbeidsmiljø

Du jobbar som helsefagarbeidar.
Korleis kan du bidra til eit godt
psykososialt arbeidsmiljø og handtere
stress på ein trygg måte?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Bruk KLAR app og setningsstartarar som støtte når du skriv.



Nyttige ord:	Setningsstartarar:
• Psykososialt arbeidsmiljø • Stress • Arbeidsmiljø • Verneombod • Risikofaktorar • Sjukefråvær • IA-bedrift • Avvik • Dokumentere • Varsling	1. For å redusere stress på arbeidsplassen kan eg... 2. Det er viktig å... 3. Dersom eg opplever stress på jobb, kan eg...