

HMS på arbeidsplassen

Individuell oppgave



Oppgave 1: Smittevern og sikkerhet

Du jobber som helsefagarbeider. Hva kan være farlig når du jobber med smittebærende pasienter, og hvordan du kan sikre deg selv og kollegene dine mot smitte og skader?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstartere som støtte når du skriver.



Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Smittebærende pasienter • Direkte kontaktsmitte • Indirekte kontaktsmitte • Luft- og dråpesmitte • Blod- og vevsmitte • Smitteregime • Smitteprosedyrer • Isolering • Beskyttelsesutstyr • Smitteavfall	1. Det kan være farlig når jeg... 2. For å unngå smitte er det viktig å... 3. Jeg kan sikre meg selv ved å... 4. Det er viktig å huske på at...

Oppgave 2: Forebygge belastningsskader og stress

Du jobber som helsefagarbeider.
Hvordan kan du unngå
belastningsskader og sikre god
ergonomi?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstartere som støtte når du skriver.



Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Tungt arbeid • Belastningslidelse • Ergonomi • Arbeidsteknikk • Ergonomisk arbeidsstilling • Arbeidsmiljø • Fysisk arbeidsmiljø • Psykososialt arbeidsmiljø • Stress • IA-bedrift	1. For å unngå belastningsskader må jeg... 2. Når jeg skal hjelpe en pasient opp av sengen, er det viktig at jeg... 3. Det kan bli tungt for kroppen min hvis...

Oppgave 3: Håndtering av organisk søl og smitteavfall

Du jobber som helsefagarbeider.
Hvordan kan du håndtere organisk søl og smitteavfall på en trygg måte?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstartere som støtte når du skriver.



Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Organisk søl • Hudplager • Smitteprosedyrer • Smitteregime • Smitteavfall • Varsling • Risikofaktorer • Dokumentere • Avvik • Verneombud	1. For å unngå hudplager må jeg... 2. Når jeg håndterer smitteavfall, er det viktig at jeg... 3. Det kan bli farlig hvis...

Oppgave 4: Håndtering av stress og psykososialt arbeidsmiljø

Du jobber som helsefagarbeider.
Hvordan kan du bidra til et godt psykososialt arbeidsmiljø og håndtere stress på en trygg måte?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstartere som støtte når du skriver.



Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Psykososialt arbeidsmiljø • Stress • Arbeidsmiljø • Verneombud • Risikofaktorer • Sykefravær • IA-bedrift • Avvik • Dokumentere • Varsling	1. For å redusere stress på arbeidsplassen kan jeg... 2. Det er viktig å... 3. Hvis jeg opplever stress på jobb, kan jeg...