

emiljøet



til NAVs kundesenter på Greåker i Østfold. Lufta kan variere ved de ulike
Foto: John Terje Pedersen

FAKTA

Vanlige symptomer

- Regelmessig hodepine mens du er på jobb.
- Plagene forsvinner så fort du går fra jobben.
- Hodepine, unormal trøtthet, vansker med å konsentrere deg.
- Irritasjon i øyne, nese, hals, øvre luftveier.

Undersøkelsen:

● Kontoransatte i store bedrifter i Oslo-området deltok. Studiene ble gjennomført i vinterhalvåret fra 1996 til 2000.

● En større gruppe ved Statens arbeidsmiljøinstitutt, under ledelse av overlege Knut Skyberg, har jobbet nært sammen med Ullevål universitetssykehus, Rikshospitalet, Byggforsk og Universitetet i Oslo.

● Åtte bedrifter og 32 bygninger uten tidligere rapporterte inneklimate og luftproblemer ble undersøkt. 3562 ansatte svarte på en lang rekke spørsmål om individuelle faktorer, som arbeidsmengde, opplevelse av arbeidsmiljøet, allergi og symptomer.

● Tre intervensjonsstudier ble utført. Deltakerne som ble plukket ut hadde alle meldt om helseplager, og de ble testet før og etter diverse tiltak ble satt i verk. Forbedring i helseplager ble funnet både ved subjektiv opplevelse og objektive målinger.

● I den første studien ble statisk elektriske felt redusert. Som resultat fikk færre ansatte hudplager.

● I den andre studien ble kontorene vasket grundig slik at støvmengden ble kraftig redusert. Det førte til at både allergikere og ikke-allergikere fikk betydelig mindre luftveisplager.

● I den tredje studien ble lokale elektrostatisk luftrensere installert i kontorene. Dette tiltaket førte ikke til at de ansatte fikk færre helseplager, noe som forskerne forklarer med at forskjellige typer støvpartikler fjernes ved tiltakene.

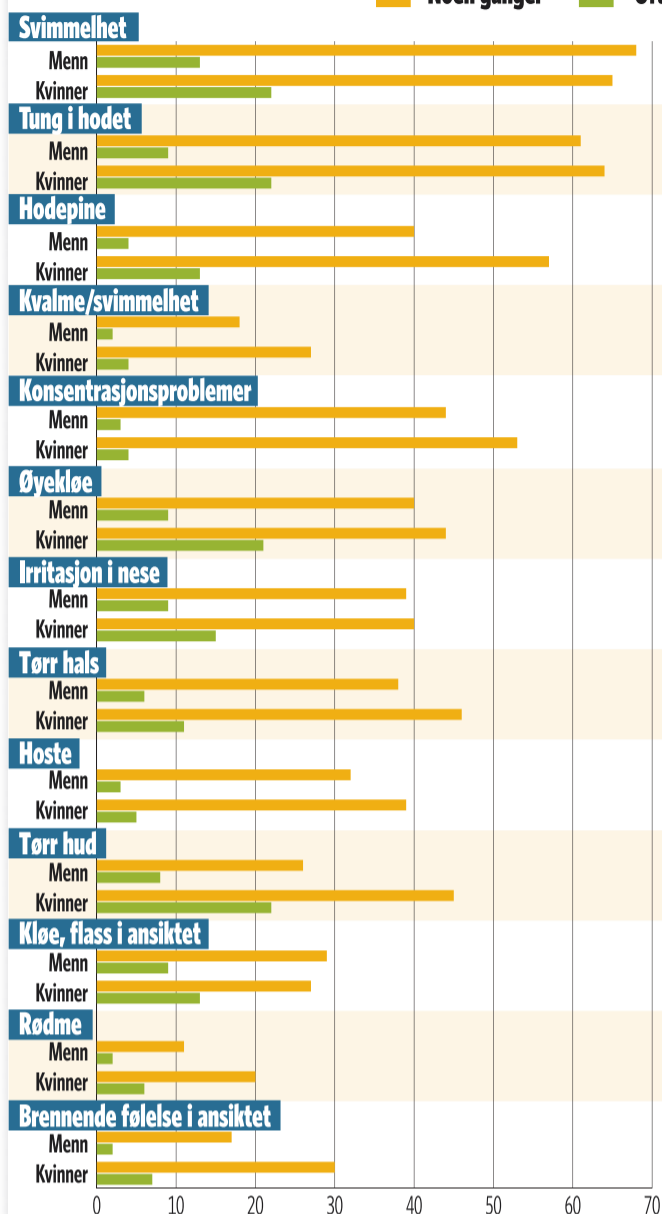
● Tidligere studier er gjennomført uten noen kontrollgruppe, og kan dermed ikke gi like sikre resultater som Stami-undersøkelsen.

Kilde: Knut R. Skulberg

Plager hos kontoransatte

Tall i prosent

■ Noen ganger ■ Ofte



Kilde: Stami

20©06 Dagbladet GRAFIK

Flere kvinner enn menn plages

Kvinner rapporterer oftere enn menn om helseplager på grunn av inneklimate på jobb.

Mens én av ti menn sier de ukentlig har irriterte øyne, er dobbelt så mange kvinner – én av fem – rammet av de samme plagene.

– Hvis vi sammenlikner våre tall med en større svensk undersøkelse, ser vi at den samme tendensen går igjen. Forklaringen går nok mye på biologi, ikke at kvinner klager mer eller overrapporterer, mener Knut R. Skulberg.

Også tidligere undersøkelser viser at kvinner rammes hardere av dårlig innemiljø.

Inneklimate på arbeidsplassen var hyppigst angitt som årsak til sykemeldinger blant astmatike-

re, viser en undersøkelse fra Midt-Norge om arbeidsrelatert astma i fjor. Spesielt kvinner som jobbet på kontor, i helse- og omsorgssektoren, renhold og undervisning hadde ofte helseplager.

– Vi har ingen god forklaring på kjønnsforskjellene. Flere gutter enn jenter har astma, mens dette endrer seg i voksen alder. Da rammes oftere kvinner enn menn av astma, sier overlege Håkon Lasse Leira ved arbeidsmedisinsk avdeling på St. Olavs Hospital i Trondheim.

Han er ikke i tvil om at innemiljøplager forårsaker høy sykefravær.

– Dårlig inneklimate gir hyppigere astmaplager og flere sykemeldinger, sier Leira.

Slik unngår du helseplager på jobb:

● Ha det såpass ryddig i kontorlokalene at vaskepersonellet kommer ordentlig til og får gjort en god jobb.

● Sørg for å få gjort en skikkelig vask med jevne mellomrom for å få bort store støvdeponier. Vanlig renhold er ikke nok for å bli kvitt det verste støvet.

● Pass på at det ikke blir lekkasje og fuktskader i bygningen. Vær flink til å vedlikeholde kontorbygget.

● Skaff et godt ventilasjonsanlegg, men ikke et som er så komplisert at det er vanskelig å vedlikeholde. Det kan gjøre vondt verre. Da er det bedre å ha gammeldags ventilasjon som vedlikeholdes regelmessig.

● Temperaturen i rommene bør ligge på mellom 20 og 22 grader. Særlig øyeplager, trøtthet og konsentrasjonsproblemer kan lett dukke opp dersom det er for varmt.

● Ta hyppige pauser på 30-60 sekunder: La blikket hvile på noe lenger borte eller gå deg en liten tur for å strekke på musklene.

● Ansatte bør ikke sitte i samme rom som maskiner som produserer ozon – kopimaskiner, printere, laserskrivere og luftrensere. Ozonet kan reagere med kjemiske stoffer og gi økt irritasjon i øyne, nese og hals.

– Flere blir syke

Inneklimate kan ha stor betydning for folkehelsen.

Dette kommer fram i doktoravhandlingen til Knut R. Skulberg.

Eksposering for partikler i inneklimate vil kunne føre til økt hjerte- og karsykdom hos personer med en hjertesykdom.

– Mange personer vil kunne få infeksjoner eller forverring av infeksjoner på grunn av eksposering i inneklimate. Andre vil få forverret allergisk sykdom, mener Skulberg.

Bedre uten røyk

Røykfrie arbeidsplasser har bedret innemiljøet betraktelig.

Dette mener Knut R. Skulberg.

– Røyking var tidligere en stor forurensningskilde på arbeidsplassene. Partikkelmengden av støv var like stor selv etter grundig rengjøring, sier han.

– I de fleste bygg røykes det ikke lenger, og fra flere undersøkelser i restaurantbransjen vet vi at det har vært en klar nedgang i eksposeringen av støvpartikler hos ansatte. Dette kan overføres også til kontorbygg, sier Skulberg.