

Ordnings- och skyddsreglerna gäller för produktionsarbetsplatser inom NCC i Sverige och kan kompletteras med arbetsplatsspecifika regler.

INNEHÅLL

1. **Regler och information**
2. **Förbygga olyckor och ohälsa**
3. **Utbildning- och maskinkrav**
4. **Brandsäkerhet**
5. **Kemiska arbetsmiljörisker**
6. **Övrigt**
7. **Konsekvenser**

Bilagor:

Konsekvenser vid förseelser mot ordnings och skyddsregler

Kvittens arbetsplatsintroduktion

Kontrollfrågor till Ordnings- och skyddsregler

1. REGLER OCH INFORMATION

a. Introduktion

Alla som ska arbeta på NCC:s bygg-/anläggningsarbetsplatser, mobila arbetsplatser och fasta anläggningar ska innan arbetet påbörjas genomgå en arbetsplatsintroduktion, som minst innehåller ordnings- och skyddsregler samt aktuella risker. Kvittens krävs.

b. Samverkan – för en säker arbetsplats

Arbetsgivare och arbetstagare ska samverka för att åstadkomma en säker arbetsmiljö. Alla ska följa aktuella regler samt använda och vårda föreskriven skyddsutrustning. För att skapa en säker arbetsplats arbetar NCC efter konceptet Time Out som innebär att alla som en naturlig del i arbetet ska reagera och agera på riskfyllda beteenden eller situationer.

c. Närvaroregistrering / IDo6 / ID-handling

Alla på arbetsplatsen ska kunna uppvisa godkänd ID-handling på begäran. NCC anställda ska även ha IDo6 tillgängligt. När arbeten utförs, som faller under Skatteverkets definition om personalliggare, ska de som utför arbetena bära IDo6 synligt samt registrera sin närvaro elektroniskt, kontrollera vad som gäller på arbetsplatsen. Detta innebär att alla verksamma på arbetsplatsen själva ansvarar för att vara registrerade, dvs. registrera sig när man kommer respektive lämnar arbetsplatsen. Registrering sker i anvisad teknisk utrustning. Om det av någon anledning inte går att registrera sig så ska NCC:s platsledning kontaktas.

d. Daglig säkerhetsgenomgång

Alla ska göra en daglig säkerhetsgenomgång innan arbetet påbörjas. Syftet är att stanna upp och sätta rätt säkerhetsfokus genom att kort diskutera vad man ska göra idag, gå igenom aktuella risker och aktiviteter samt hur man arbetar säkert.

e. Ordning och reda

- Ordning och reda ska gälla på arbetsplatsen. Det kan förhindra många olyckor och medför en effektivare produktion.
- Alla ska städa kontinuerligt under arbetsdagen. Material ska förvaras på anvisad plats, utan att blockera transportvägar. Det ska placeras stabilt och vid behov förankras.
- Ordning omkring arbetsplatsen är även viktig så att tredje man inte utsätts för risker.
- Tillstånd och regler ska följas beträffande var man får ställa upp bodar, material, maskiner etc.
- Vid hantering av kvartshaltigt damm ska rengöring utföras så att dammspridning undviks; våttorka eller använd dammsugare med HEPA-filter (klass 13). Tryckluft som rengöringsmetod får inte förekomma.

f. Ensamarbete

Ensamarbete får inte förekomma där det i riskbedömningen framgår att ensamarbeten inte är lämpligt när risk för kroppsskada, hot och våld kan förekomma och arbetstagaren inte kan få hjälp i en nödsituation. Arbeten som beskrivs i detta stycke ska ingå i arbetsplatsens riskbedömning.

g. Mobiltelefon

Mobiltelefonanvändning under arbete utgör en risk. Användning av mobiltelefon ska ske under säkra former, där man går åt sidan och ställer sig i en säker position. Maskin- och kranförare får inte använda mobiltelefonen under pågående arbete. Privat mobiltelefonanvändning ska förläggas till rast.

h. Rökning

Rökning inomhus är förbjudet, gäller även fordon- och maskinhytter. Rökning utomhus får endast ske på anvisad plats.

2. FÖREBYGGA OLYCKOR OCH OHÄLSA**a. Arbetskläder och personlig skyddsutrustning**

Detta ska du alltid bära;

- Skyddshjälm, knäppt med 3-/4-punkts hakrem enligt EN 397
- Skyddsskor med spiktrampskydd och skyddståhätta
- Ögonskydd i form av skyddsglasögon eller visir enligt EN 166
- Varselkläder enligt EN ISO 20471 som tillsammans uppfyller klass 3 ska bäras på över- och underkropp. Förutom vid hus- och bostadsproduktion samt tillverkning av sten och asfalt där kravet är varselkläder som uppfyller klass 2 endast på överkropp.
- NCC-medarbetare ska använda arbetskläder och skor som tillhandahålls enligt interna regler.

Detta ska alltid tas med och användas vid behov;

- Hörselskydd och handskar.

Observera att strängare arbetsplatsspecifika regler kan förekomma samt att övrig personlig skyddsutrustning ska användas vid behov!

- Vid arbete i lift med bom ska personligt fallskydd användas. Undantag endast tillåtet ifall arbete utförs i närheten av vatten och riskbedömning visar att drunkningsrisk är större än att slungas ur korgen.
- Vid risk för fall ska fasta fallskydd användas i första hand; ställning, skyddsräcken, lift, arbetsplattform, skyddsnät. Personlig fallskyddsutrustning ska endast användas om fast fallskydd inte kan användas. Utbildning i personligt fallskydd krävs vid användning.
- Vid risk för drunkning är räddningsväst obligatorisk, om tekniskt skydd saknas.
- Lämpligt andningsskydd ska alltid användas vid arbete i miljöer där exponering för damm, gas eller rök förekommer. Vid arbete där kvartshaltigt damm förekommer ska minst halvmask med P3-filter användas, om gränsvärdet riskerar att överskridas.
- Varselväst ej avsedd för arbete är endast till för besökare.

b. Skyddsanordningar

- Innan ett arbete påbörjas ska alltid skyddsanordningar kontrolleras, så att de är korrekta och säkert utförda. Eventuella brister måste omgående åtgärdas/anmälas till NCC:s platsledning.
- Vid reparation av maskin, transportband eller liknande ska alltid säker avställning tillämpas och säkerhetsbrytarlås användas. Detsamma gäller om en skyddsanordning tillfälligt behöver tas bort. Sådana ingrepp får ej ske under drift. Underlåtenhet eller slarv kan medföra straffpåföljd enligt arbetsmiljölagen.
- Ett arbete kan innebära att tillfälliga avspärrningar runt arbetsplatsen måste sättas upp för att förhindra att någon skadar sig.

c. Säkerhetsavstånd

För att förhindra incidenter runt maskiner i rörelse är det viktigt att hålla gällande säkerhetsavstånd, endast personal involverade i arbetsmomentet får vistas inom arbetsområdet.

d. Lyftoperationer

Ingen får vistas under hängande last. Vid behov spärras område av med ex. koner och flaggspel. Alla som kopplar last ska ha utbildning i "Säkra lyft".

e. Stegar och bockar

Anliggande stegar ska inte förekomma. Undantag kräver stegtillstånd som utfärdas av NCC:s platsledning efter arbetsberedning. Övriga stegar, arbetsbockar och arbetsplattformar ska följa branschens riktlinjer för "Bra arbetsmiljöval".

f. Bullrande och vibrerande arbeten

- Alla ska medverka till att minska buller och skadliga vibrationer. Dels genom att använda maskiner och utrustning som ger så lite buller/vibrationer som möjligt, dels genom att avskärma speciellt bullrande arbeten resp. arbetsrotation vid vibrerande arbeten.
- Ljudanläggningar får inte användas utan NCC:s platslednings tillstånd.
- Att lyssna på ljud i hörselskydd eller hörlurar är inte tillåtet.
- Radiokommunikation är tillåten.

g. Elsäkerhet

- Endast personal med elbehörighet får göra ingrepp i en elanläggning.
- Kablar skadas lätt och ska vara upphängda.
- Skadade elkablar får under inga omständigheter användas. Om skada på elkabel upptäcks ska den tas ur drift och NCC:s platsledning genast underrättas.

h. Sprängning

Säkerhetsbestämmelser vid sprängningsarbete ska följas. Vid påträffande av odetonerat sprängämne ska arbetet omedelbart avbrytas och NCC:s platsledning samt sprängkunnig personal tillkallas.

3. UTBILDNING- OCH MASKINKRAV

a. Safe Construction Training

Obligatorisk utbildning för alla som är verksamma på arbetsplatser i produktion där NCC har arbetsgivar- och/eller samordningsansvar. Läs mer om och gör utbildningen på BUC hemsida, <https://buc.se/safe-construction-training/>.

b. Kompetenskrav

De yrkesgrupper som behöver extra behörighet för att utföra sitt arbete, t.ex. kran- och maskinförare, ska alltid kunna styrka sin behörighet. Många arbetsmoment t.ex. heta arbeten och användning av motorkedjesågar, kräver särskild utbildning som ska styrkas genom ett certifikat.

c. Besiktning och tillstånd

- Grävmaskiner, kranar, trycksatta anordningar, lyftanordningar, hissar och liknande utrustningar ska besiktigas enligt lagstadgade tidsintervall. Utrustning som saknar godkänt besiktningsintyg får inte användas.
- Användning av vissa maskiner och anordningar (t.ex. sax-/bomlift, kran och truck) samt arbete i slutna utrymmen kräver skriftligt tillstånd från arbetsgivaren/inhyraren. Besiktningsintyg och tillstånd ska kunna uppvisas för NCC:s platsledning och/eller BAS-U vid begäran.

d. Arbete med maskiner

Den som ska använda en maskin ska ha god kännedom om dess funktion. Maskinens funktion och skydd ska fortlöpande kontrolleras. Vid tveksamhet hur utrustningen ska användas, ska NCC:s platsledning rådfrågas eller för vidare kontakt med leverantör.

4. BRANDSÄKERHET

a. Allmänt

NCC:s platsledning ska alltid meddelas om brandfarlig vara ska hanteras/förvaras på arbetsplatsen. Det är nödvändigt att utrymningsvägar hålls fria, att brandsläckare finns tillgängliga samt att brännbart material förvaras på ett säkert sätt. Gas- och gasolflaskor ska, då de inte används, förvaras på särskild anvisad plats och varningsskyltas. Halogenstrålkastare får inte användas.

b. Brandfarliga arbeten / Heta arbeten

Med brandfarliga arbeten/heta arbeten menas främst svetsning, skärning, arbete med rondell, lödning samt arbeten med öppen låga. Inga heta arbeten får påbörjas utan att tillståndsansvarig för det tillfälliga heta arbetet har kontrollerat behörighet och gett tillstånd till arbetet. Utrustningen ska uppfylla Arbetsmiljöverkets krav och arbetet ska följa Brandskyddsföreningens regler.

5. KEMISKA ARBETSMILJÖRISKER

a. Allmänt

- En förteckning över de farliga ämnen som förekommer på arbetsplatsen ska upprättas. Av denna ska framgå var ämnet hanteras/förvaras och en riskbedömning av användningen.
- Under- och sidoentreprenörer ska överlämna säkerhetsdatablad över farliga ämnen som de hanterar på arbetsplatsen till NCC:s platsledning.
- Alla som arbetar med ett farligt ämne ska få information om riskerna och vilka skyddsåtgärder som behöver vidtas.
- Vid arbete med vissa ämnen, t.ex. asbest, hårdplast, kvarts och bly, krävs medicinsk kontroll, tjänstbarhetsintyg samt speciell utbildning enligt lag.

b. Skydd mot damm i maskin- och manöverhytter

Dörrar och fönster ska hållas stängda till hytter. Hytter ska städas enligt fastställd frekvens i riskbedömningen, dock minst en gång i veckan. Städning ska ske genom dammsugning och/eller våttorkning. Hyttventilationen ska kontrolleras dagligen. Vid funktionsfel ska NCC:s platsledning omedelbart kontaktas. Ventilationsfilter ska kontrolleras och bytas regelbundet. Där kvartshaltigt material hanteras ska hytten även vara utrustad med särskild tillförsel av luft samt en temperaturreglerande utrustning. Tilluftsaggregat till hytter ska ha ett finfilter enl. SS-EN-779 i kombination med ett förfilter.

c. Kvarts

Damm begränsande åtgärder ska vidtas så att exponeringen för kvartshaltigt damm minimeras. Riskbedömning ska dokumenteras. I första hand ska dammet fångas upp vid källan, i andra hand vattenbegjutas eller ske genom annan åtgärd som minimerar exponeringen.

6. ÖVRIGT**a. Alkohol och droger**

Alkohol och droger får inte förekomma på arbetsplatsen (se NCC:s Alkohol- och drogpolicy). Person som är påverkad eller på annat sätt inte arbetsför får inte vistas på arbetsplatsen. Alla på arbetsplatsen ska vara beredda på att genomgå alkohol- och/eller drogtest. Slumpmässiga alkohol- och drogtestar kan förekomma.

b. Rapportering av olycksfall, tillbud och observationer

Olyckor, tillbud samt observationer ska utan dröjsmål anmälas till arbetsledning och NCC:s platsledning, samt registreras i Synergi. Kännedom om tillbud och observationer är av stort värde i det förebyggande arbetsmiljöarbetet.

c. Första hjälpen

Första-hjälpen utbildad personal ska finnas på arbetsplatsen och namnen ska vara anslagna. Förbandsmaterial och ögonskölj ska finnas lättillgängligt samt kontrolleras och kompletteras kontinuerligt.

d. Kränkande särbehandling

Kränkande särbehandling (t.ex. mobbning) och trakasserier ska aldrig accepteras.

NCC:s platsledning ska omedelbart kontaktas om sådant förekommer. Skyddsombudet kan även involveras.

e. Minderåriga

Minderåriga, personer under 18 år, får inte vistas på produktionsarbetsplatser. Undantag är elever som gör praktik från byggprogrammet eller motsvarande.

f. Besökare mm

- Besökare ska anmäla sig hos NCC:s platsledning för introduktion och guidning på arbetsplatsen. Till besökare räknas externa besökare och NCC personal som handleds på arbetsplatsen.
- Besökare ska bära minst hjälm fäst med hakrem, ögonskydd, varselväst samt ta med hörselskydd att använda vid behov.
- För studiebesök med ex skolungdom gäller särskilda rutiner.
- Husdjur får inte vistas på arbetsplatsen.

g. Tillägg för under- och sidoentreprenörer

- Under-/sidoentreprenör ska se till att egen personal och eventuella egna underentreprenörer får del av dessa regler och att dessa efterlevs.
- Under-/sidoentreprenör ska lämna riskbedömning och vid riskfyllda/nya arbetsmoment även en arbetsberedning till NCC:s platsledning i god tid innan arbetet påbörjas.

NCC:s ordnings- och skyddsregler

- Varje entreprenör ska tillhandahålla sina anställda den skyddsutrustning som krävs på arbetsplatsen för ett säkert arbete samt ansvarar för att egen utrustning fortlöpande besiktigas och underhålls.
- Arbete utanför arbetsplatsens ordinarie arbetstid får inte ske utan överenskommelse med NCC:s platsledning.

7. KONSEKVENSER

Vid avvikelser från dessa ordnings- och skyddsregler eller arbetsplatsspecifika regler kommer konsekvenser enligt rutinen "Konsekvenser vid förseelser mot ordnings och skyddsregler" att tillämpas.

Om någon bryter mot reglerna har NCC rätt att avvisa personen från arbetsplatsen. För underentreprenörer har NCC rätt att ta ut ett vite på 10 000 kr per tillfälle.

OBS!

DEN SOM INTE FÖLJER DESSA ORDNINGS- OCH SKYDDSREGLER KAN AVVISAS FRÅN ARBETSPLATSEN!

Konsekvenser vid förseelser mot ordnings och skyddsregler

Arbetsplatsens gällande *Ordnings- och skyddsregler* finns i informationen som varje medarbetare kvitterar vid inskrivning på arbetsplatsen. Konsekvenserna gäller alla som vistas på NCC:s produktionsarbetsplatser. Vagrän att åtyda säkerhetsinstruktion kan vara grund för uppsägning eller avsked för NCC-personal på grund av säkerhetsskäl. Anställda i NCC:s dotterbolag ska hanteras av sin egen organisation enligt aktivitetsordningen för NCC-personal.

Aktivitetsordning för NCC-personal

	Aktivitet	Konsekvens vid förseelser mot NCC:s ordnings- och skyddsregler	Ansvarig
1:a förseelsen ----- Grov förseelse	Muntlig tillsägelse samt personligt samtal där skyddsombud/facklig förtroendevald deltar.	Registrering av samtalet via HR-partner/projektstöd, meddela facklig representant och arbetsmiljöingenjör. ----- NCC har rätt att avvisa medarbetare som gjort sig skyldig till grov förseelse från arbetsplatsen. Chefen informerar HR-partner/projektstöd som beslutar om åtgärd, skriftlig erinran, omplacering, varsel om uppsägning eller avsked och kallar till förhandling med facklig organisation.	Platschef eller överordnad chef
2:a förseelsen	Personligt samtal där facklig förtroendevald/representant deltar.	Skriftlig erinran (skrivs av HR-partner/projektstöd och chef). Registrering av erinran via HR-partner/projektstöd.	Platschef/överordnad chef med HR-partner
3:e förseelsen	Personligt samtal där facklig förtroendevald/representant deltar. Registrering av samtalet via HR-partner/projektstöd.	Medarbetaren ska avvisas från arbetsplatsen. Chefen informerar HR-partner/projektstöd som beslutar om åtgärd, skriftlig erinran, omplacering, varsel om uppsägning eller avsked och kallar till förhandling med facklig organisation.	Platschef/överordnad chef med HR-partner

Aktivitetsordning för extern personal (underentreprenörer, inhyrd personal)

	Aktivitet	Konsekvens vid förseelser mot NCC:s ordnings- och skyddsregler	Ansvarig
1:a förseelsen	Muntlig tillsägelse samt skriftligt meddelande till företaget. Arkivera meddelandet och skicka kopia till arbetsmiljöingenjör.	NCC har rätt att ta ut ett vite på 10 000 kr. NCC har rätt att avvisa person, som inte åtyder eller som har gjort sig skyldig till grov förseelse, från arbetsplatsen.	Platschef
2:a förseelsen	Muntlig tillsägelse samt skriftligt meddelande till företaget. Gäller oavsett om det är samma eller annan person från företaget som bryter mot reglerna vid upprepade förseelser. Meddela arbetsmiljöingenjör.	NCC kan avvisa person från arbetsplatsen samt har rätt att ta ut ett vite på 10 000 kr. NCC har rätt att begära ny personal eller upphäva avtalet.	Platschef

Verksamhetssystem

Dokument -ID: Konsekvenser vid förseelser mot ordning och skyddsregler - Instruktion.docx

Dokumentägare: Arbetsmiljö

Mall upprättad datum: 2020-08-10

Mall senast ändrad: 2021-03-02

Kvittens arbetsplatsintroduktion inkl ordnings- och skyddsregler

För arbetsplats: _____

JAG ARBETAR PÅ FÖRETAGET:	UE ÅT NCC: ☐	UE ÅT FÖRETAGET: ☐
FÖRETAGETS ADRESS:	POSTNR:	POSTORT:
FÖRNAMN:	EFTERNAMN:	
YRKE:		
BOST. ADRESS:	POSTNR:	POSTORT:
TEL BOSTAD:	TEL ARBETE:	TEL MOBIL:
KONTAKTPERSON VID EV. OLYCKA (UE anger närmsta chef):	TEL ARBETE:	TEL MOBIL:

Jag har följande utbildningar:

UTBILDNING	X	GILTIG T.O.M	UTBILDNING	X	GILTIG T.O.M
Safe Construction Training			Körkortsklass, <u>ange behörigheter:</u>		
- Ställningsbyggnad allmän / 2-9 m			Yrkesförarbevis		
- Särskild utbildning om ställningar			Arbete på väg, steg enligt Trafikverkets krav (TRVs kompetenskrav) <u>Ange steg:</u>		
- Väderskydd			Certifiering (gäller för steg 2:2 och 3) (år):		
- Yrkesbevis			ADR 1.3 (delaktighet vid transport av farligt gods)		
Heta arbeten / Brandfarliga arbeten			Truckutbildning, typ av truck:		
Säkra lyft			Grundutbildning miljö (Industry) alt Miljö och hållbarhet (Infrastructure / Building)		
Arbetsplattformar (Sky-, sax-, bomlift)			Råd och skydd		
Fallskyddsutbildning (krav vid användning)			Övrig utbildning:		
Första hjälpen och krisstöd inkl HLR			Övrig utbildning:		
Härdplaster AFS 2014:43 (högst 5 år gammalt intyg)					
Asbest (Särskild utbildning)					
Motorsågskörkort (nivå A,B,C,D,E) alt Röjsågskort (RA/RB) <u>Ange nivå:</u>					
Motorkap (krav vid användning)					

ID-handling: Jag kan uppvisa giltig ID-handling (pass eller körkort) vid behov. ☐ Ja

IDO6: Jag bär IDO6-kort synligt (gäller arbetsplatser som faller under Skatteverkets definition om personalliggare) ☐ Ja

Säkerhetsdatablad: Jag använder märkningspliktiga kemiska produkter ☐ Ja ☐ Nej

Vid ja, lämna säkerhetsdatablad till NCC:s arbetsledning.

Medicinsk information/sjukdom som jag frivilligt vill informera NCC:s arbetsledning om (muntligt)

Jag är medveten om att dessa uppgifter kommer att lagras på arbetsplatsen. Jag godkänner och tillåter att NCC lagrar mina uppgifter och att dessa uppgifter är sanningsenliga.

Jag har läst och förstått gällande ordnings- och skyddsregler och förstått konsekvenserna om dessa inte följs.

Underskrift: _____

Datum: _____

Verksamhetssystem

Dokument-ID: Kvittens arbetsplatsintroduktion - Mall - Ny version.docx

Mall-ID: Kvittens arbetsplatsintroduktion - Mall

Dokumentägare: Arbetsmiljö

Mall upprättad datum: 2020-06-25

Mall senast ändrad: 2022-02-15

Kontrollfrågor till ordnings- och skyddsreglerna

Endast ett svar är rätt

1. Vem är skyldig att följa ordning och skyddsreglerna på arbetsplatsen?

- 1. UE
- X. Alla som arbetar på arbetsplatsen
- 2. Alla som har en NCC anställning

2. Vilken skyddsutrustning ska du alltid ha?

- 1. Hjälms med hakrem, skyddsskor och varselkläder
- X. Hjälms med hakrem, skyddsskor, varselkläder och ögonskydd
- 2. Skyddsutrustning behöver endast användas efter behov

3. Vad blir konsekvenserna om du inte följer reglerna?

- 1. Endast företaget kan få konsekvenser
- X. Du kan bli avvisad från arbetsplatsen. Är du underentreprenör eller inhyrd kan vite utgå
- 2. Du anmäls till Arbetsmiljöverket

4. Vad ska du göra om du upptäcker en riskfylld situation?

- 1. Du avbryter arbetsmomentet och tar en Time Out
- X. Du går ifrån arbetsplatsen
- 2. Du fortsätter och påtalar risker efter avslutat arbete

5. Hur kan du få reda på risker som finns under en arbetsdag?

- 1. Var och en håller koll på sina risker
- X. Du har fått en säkerhetsintroduktion med information om aktuella risker, samt deltar i daglig säkerhetsgenomgång på arbetsplatsen
- 2. Skyddsombudet säger till om det finns risker

6. Vilka regler har NCC för stegar och bockar?

- 1. Anliggande stegar kräver tillstånd. Stegar, arbetsbockar och arbetsplattformar följer "Bra arbetsmiljöval"
- X. Varje företag bestämmer själva utifrån sin riskbedömning
- 2. Det är förbjudet att använda alla typer av stegar

7. Till vem rapporterar du om det inträffar ett tillbud eller en olycka?

- 1. Olycka/tillbud ska utan dröjsmål anmälas till arbetsledningen och registreras i Synergi
- X. Till polisen
- 2. Till skyddsombudet

8. Vad krävs för att du ska få befinna sig på arbetsplatsen utanför ordinarie arbetstid?

- 1. Att man har pratat ihop sig i arbetslaget
- X. Att du meddelat skyddsombudet
- 2. Överenskommelse med NCC:s arbetsledning

9. Vad gäller för kränkande särbehandling?

- 1. Klotter, mobbing, kränkningar får ej förekomma på arbetsplatsen. Arbetsledning ska omedelbart kontaktas om sådant förekommer
- X. Det gör ingenting om jargong är rå men hjärtlig
- 2. Arbetslaget avgör vad som är kränkande

10. Vad gäller vid arbete där kvartshaltigt damm förekommer?

- 1. Skyddsombudet bestämmer
- X. Dammet ska fångas upp vid källan, vattenbegjuts eller annan åtgärd som minimerar exponering av damm
- 2. Använd ett enklare munskydd i papper