

HÄLSOKRAV

Det är dags att börja fundera på gymnasiet och framtida jobb. Men visste du att din hälsa faktiskt kan spela roll för vilka yrken du får eller bör jobba med? Vissa jobb har nämligen regler för att ingen ska komma till skada.

Yrken med "stoppljus" (Hälsokrav)

Vissa jobb kräver att du gör en läkarundersökning innan du börjar. Om du har vissa sjukdomar kan det tyvärr betyda att du inte får jobba med just det.

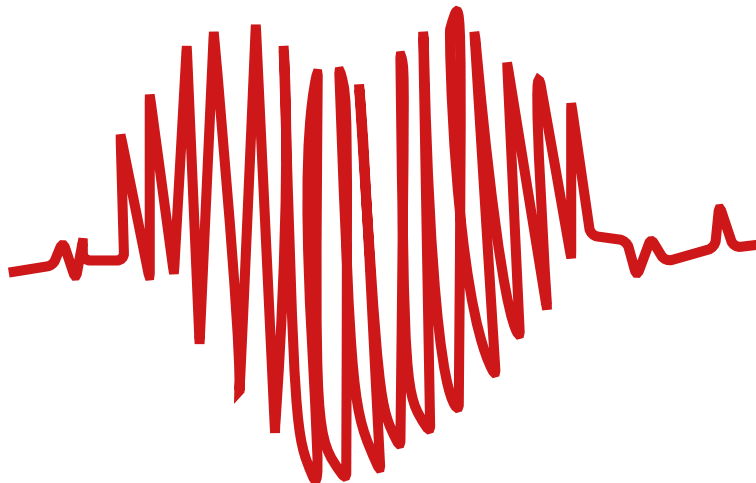
- **Tåg, flyg och sjön:** Här får man inte ha sjukdomar där man kan svimma eller tappa fokus (som epilepsi, narkolepsi eller diabetes som behandlas med insulin). Man kollar också syn och hörsel noga.
- **Blåljus & försvar:** Polis och militär har krav på både fysisk och psykisk hälsa.
- **Höga höjder & dykning:** Jobbar du på kranar, master eller under vatten måste hjärtat och balansen vara på topp.

Astma, allergier och eksem

Det här är superviktigt! Vissa jobb kan göra din allergi mycket värre eller så kan du utveckla en allergi som du aldrig blir av med.

- **Riskyryken för astma/eksem:** Frisör, kock, målare, bilmekaniker, djursjukvårdare och nagelteknolog.
- **Varning för "superlim" (hårdplaster):** Jobbar du som tandsköterska, fransstylist eller billackerare kommer du i kontakt med starka kemikalier. Om du har haft astma de senaste två åren kan du faktiskt få nej till dessa jobb direkt.

Tips! Om du har eller har haft eksem eller astma, prata med en syv (studie- och yrkesvägledare) så att du inte väljer en utbildning du senare inte får jobb inom.



ADHD och fokus

ADHD är ingen sjukdom som stoppar dig från jobb men det kan finnas både utmaningar och styrkor. Detta är väldigt individuellt:

- **Styrkor:** Många med ADHD är bra på att lösa problem snabbt, är kreativa och har mycket energi.
- **Utmaningar:** Jobb som är väldigt enformiga (sitta still och skriva listor hela dagen) kan kännas jättetuffa. Men med rätt stöd kan det fungera bra!

Matallergier

Är du allergisk mot nötter eller mjöl? Då är bagare eller konditor kanske inte det bästa valet. Men för de flesta andra jobb räcker det att du berättar för din chef så att de har koll i fikarummet.

Sammanfattningsvis

Kolla upp vad som gäller för de yrken du är intresserad av innan du söker till gymnasiet.

Länktips

- [1177.se](https://www.1177.se)
- astmaoallergiforbundet.se
- Arbetsmiljöverket
- DiabetesFörbundets hemsida
- [folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se)
- Försvarsmakten
- [kemi.se](https://www.kemi.se)
- Polisen
- [stralsakerhetsmyndigheten.se](https://www.stralsakerhetsmyndigheten.se)
- Transportstyrelsen

