



SUOMEN LÄÄKÄRILIITON SUOSITUS

YÖTYÖN JA PITKIEN TYÖRUPEAMIEN AIHEUTTAMIEN HAITTOJEN EHKÄISY

1

Yötyön ja pitkien työrupeamien aiheuttamat
haitat tulee tiedostaa

2

Yötyön määrää tulee vähentää
mahdollisimman paljon

3

Taukohetket yötyössä tulee pyrkiä
käyttämään lepoon

4

Yötyön intensiteetti tulee mitoittaa
kohtuulliseksi

5

Päivystys tulee rytmittää siten, että siitä
ehtii toipua ennen
seuraavan työrupeaman alkua

