

VAR BEREDD!

*Kunskap och information
för din trygghet och säkerhet*



Hofors Kommun



INNEHÅLL

Allmäninformation	3
Om räddningstjänsten	8
Här kan du få utbildning	9
Säkerhet i hemmet	10
Krisutrustning	20
Akut omhändertagande	24
Viktiga kontaktuppgifter	30

ALLA HAR ANSVAR FÖR ATT MINSKA ANTALET OLYCKOR

Vi har alla ett gemensamt ansvar att minska antalet olyckor i samhället – allt från stora bränder till fallolyckor bland äldre. I lagen om skydd mot olyckor, som trädde i kraft den 1 januari 2004, ligger tyngdpunkten på just detta: Vikten av att ha ett väl fungerande olycks- och skadeförebyggande arbete.

Lagen förtydligar det ansvar som alla har, och alltid har haft, för sin egen säkerhet. Vi har alla det yttersta ansvaret för att skydda oss själva från olyckor. Men vi är inte ensamma. När den egna kapaciteten inte räcker till och olyckan trots allt är framme är räddningstjänsten och kommunen alltid redo att agera.

Räddningstjänsten finns även till hands för att hjälpa medborgarna att själva förebygga olyckor. Genom utbildnings- och informationsåtgärder ges allmänheten kunskap om hur man förebygger olyckor och ingriper på rätt sätt om olyckan trots allt är framme.

Säkerhetsfoldern du nu håller i din hand är ett led i arbetet att göra Hofors

kommun tryggare och säkrare. Här får du som läsare möjlighet att medverka till att olyckorna blir färre. Ofta gör små åtgärder stor skillnad ur säkerhetssynpunkt. Brandvarnare, som oftast kostar under hundralappen, är exempel på en billig och helt nödvändig livförsäkring.

Att sträva efter att göra samhället tryggare innebär, som sagt, inte bara att fokusera på den stora katastrofen. Det är de små vardagsolyckorna som utgör den stora delen av antalet olyckor.

Tveka inte att kontakta oss om du har några frågor – även innan olyckan inträffat.

Vi är till för dig.



Vänligare i Sverige

för boende, näringsliv och fritid

VAR BEREDD ÄR UTGIVEN AV
Hofors kommun

PRODUKTION
Informationsbolaget, Malmö
Tel: 040-611 13 00
info@informationsbolaget.se

REDAKTÖR
Camilla Westemar
LAYOUT/ORIGINAL
Gustaf Erichs
Johan Sandqvist
Camilla Westemar

UTGIVNING
APRIL 2009

UPPLAGA
5 500 ex

LAGAR FÖR DIN SÄKERHET

Den 1 september 2006 trädde **Lag om kommuners och landstings åtgärder inför och vid extraordinära händelser i fred och höjd beredskap** i kraft.

Lagen innebär bland annat följande:

- Kommunen ska genomföra en kommunövergripande risk- och sårbarhetsanalys.
- Utbildning och övning för politiker och alla anställda är obligatorisk.
- Kommunen har ett områdesansvar och skall verka för samordning av all krishantering som genomförs av olika aktörer.
- Rapporteringsskyldighet till länsstyrelsen införs.
- Alla kommuner ska ha en krisledningsnämnd som kan träda i funktion vid en omfattande och långvarig händelse i en kommun.

I **Lag om skydd mot olyckor**, som trädde i kraft 1 januari 2004, ligger tyngdpunkten på att ha ett väl fungerande olycks- och skadeförebyggande arbete.

Lagen innebär bland annat följande:

- Lagen tydliggör det ansvar som den enskilde, företag och andra verksamheter har, och alltid har haft, för sitt brand- och olycksskydd.
- Nyckeln till framgång är kunskap – kunskap om risker och säkerhet, om olycksförebyggande arbete och om skadeavhjälpanande insatser.
- Kommunens uppgift är att sprida denna kunskap till så många som möjligt genom ökade informationssatsningar och ökad utbildning.



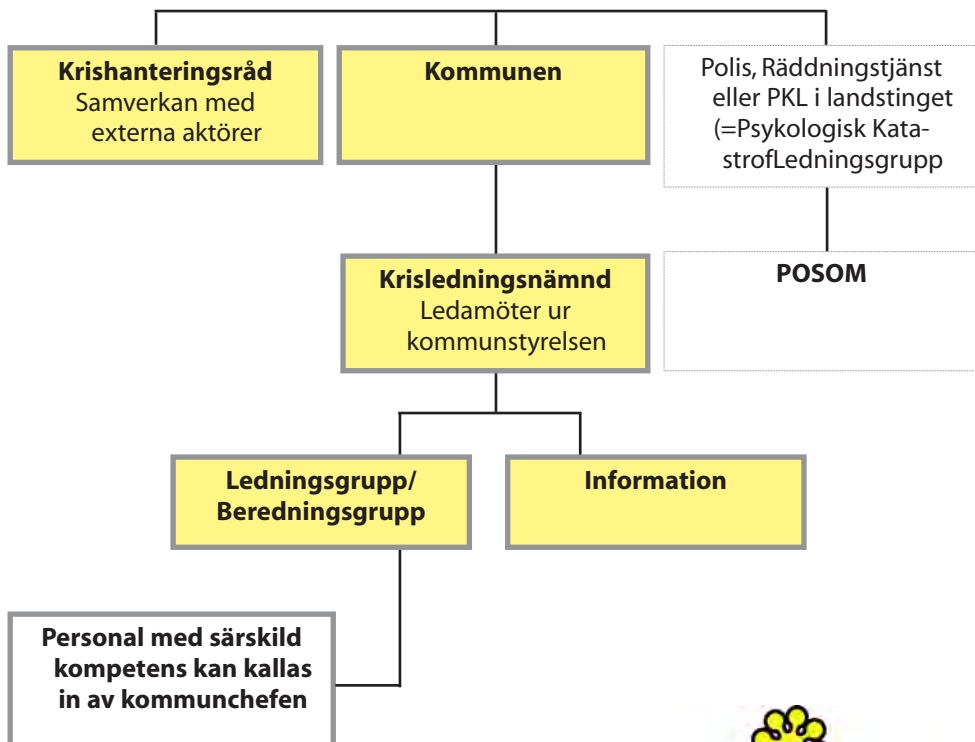
HOFORS KOMMUNS KRISLEDNINGSORGANISATION

Kommunen har vid en extraordinär händelse till uppgift att leda, samordna och besluta om åtgärder, som bör vidtas. Dessutom ska man lämna löpande information till allmänheten.

En annan viktig uppgift för kommunen är att samordna krisarbetet inom kommunens hela geografiska område. Där-

för har man bildat ett så kallat Krishanteringsråd med aktörer från andra myndigheter, organisationer och näringsliv.

Detta råd träffas kontinuerligt för att tillsammans verka för att öka förmågan att hantera en extraordinär händelse i kommunen.



LÄR DIG LARMA RÄTT

112 är samhällets larmnummer. Var beredd att svara på SOS-operatörens frågor. Ge SOS-operatören så mycket information som möjligt.

Får du fram nya uppgifter innan hjälpen har anlämt så ring igen. SOS-opera-

törens frågor försenar INTE larmet! Medan en operatör frågar har en annan påbörjat alarmeringen. Tänk på att SOS-operatörerna är proffs på att hjälpa och specialutbildas ständigt.

GODA RÅD

- Ta reda på vad som hänt.
- Ring 112.
- Var beredd att svara på dessa frågor:
Vad har hänt? Var har det hänt?
Vilket telefonnummer ringer du från?
Hur många är skadade eller sjuka? Har du själv gjort något för att hjälpa till på platsen?
- Var beredd att ta instruktioner av SOS-operatören. Lyssna på operatören – du får hjälp.
- Vid brådskande, akuta eller livshotande händelser är alltid två SOS-operatörer i arbete. En intervjuar dig och en alarmerar – det går fort.
- Möt upp, öppna dörrar och visa var hjälpen behövs.
- Ring gärna SOS 112 igen om du har kompletterande uppgifter.
- Var beredd på att en brand eller en olycka kan inträffa när som helst. Tänk igenom hur du ska agera om du då behöver ringa SOS 112.

VIKTIGT MEDDELANDE TILL ALLMÄNHETEN

Vid allvarliga olyckor där allmänheten kan utsättas för fara, t ex vid gasol-/gasutsläpp, finns ett särskilt varningssystem:

VIKTIGT MEDDELANDE TILL ALLMÄNHETEN.

Denna varningssignal sänds via tyfoner som finns i större tätorter. Signalen består av 7 sekunder långa tonstötter med 14 sekunders mellanrum.



Signalen betyder:

- Gå inomhus
- Stäng dörrar och fönster
- Slå av ventilationen
- Lyssna på radio (P4 och P3 i första hand) för vidare information.

Signalen "Faran över" är en 30-40 sekunder lång signal.

Signalen testas kl 15.00 första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.

INFORMATIONSKÄLLOR

Så här hittar du information

Den viktigaste informationskällan är Sveriges Radios lokala radiokanaler. Alla lokalradiostationer har en beredskap att dygnet runt kunna informera i ett krisläge.

Sveriges Radio centralt har i Radiohuset i Stockholm en dygnetruntbemannad trafikredaktion, som direkt kan gå ut i eter med viktig information i alla radiokanaler.

Text-tv är en annan viktig informationskälla liksom naturligtvis de olika tv-kanalerna. Men det är lokalradion som är den bästa informations-spridaren.



Alla kommuner har egna hemsidor och i varje kommun finns en beredskap att snabbt kunna sprida information via sin egen hemsida. Vid de senaste årens stora krishändelser har kommunernas hemsidor fått allt större betydelse. Kan du inte själv hämta information från en hemsida kan du säkert be släkten, grannar och vänner hjälpa dig att få fram informationen.

Även andra myndigheter och organisationers hemsidor kan ge värdefull information och goda råd.

Gruppmail och information via SMS i mobiltelefonen är också på väg att på allvar bli etablerade informations-möjligheter. Det gäller framförallt interninformationen.

GODA RÅD

- Batteriradio är naturligtvis bra att ha. Ha gärna batterier i reserv.
- Du kan oftast lyssna på radio i din mobiltelefon eller i en mp3-spelare.
- Med hjälp av mobiltelefonen kan du ringa bekanta utanför det drabbade området och be dem ta fram information på aktuella hemsidor. Mobiltelefonmasterna kan förvisso också drabbas av exempelvis strömavbrott, men driften av dessa master blir allt säkrare med reservkraftsmöjligheter.
- För att säkerställa att du har laddade mobiltelefonbatterier bör du ha en speciell mobilladdare som går via bilens cigarettändaruttag!
- Ta kontakt med dina grannar och hjälp varandra genom att utbyta information.
- Glöm inte bort bilradion!

GÄSTRIKE RÄDDNINGSTJÄNST

Gästrike Räddningstjänst ansvarar för räddningstjänsten inom fem kommuner; Gävle, Sandviken, Hofors, Ockelbo och Älvkarleby. Vår verksamhet styrs av en politiskt tillsatt direktion, med representanter från alla fem medlemskommuner.

VÅRT UPPDRAG

Vårt uppdrag är att inom medlemskommunerna, skydda och rädda människor, egendom eller miljö. Vi ska även minska sannolikheten för att bränder och andra olyckor inträffar, samt minska konsekvenserna av de bränder och olyckor som inträffar. Kort sagt, vårt mål är att skapa ett tryggare och säkrare samhälle.

VERKSAMHET

Vår verksamhet regleras av Lag om skydd mot olyckor (LSO). I enlighet med *Lagen om skydd mot olyckor*, är vår verksamhet indelad i tre så kallade skeden: *förebyggande*, *skadehjälpande* och *efterföljande arbete*.

SOTNING

Du som bor i Gävle, Ockelbo och Älvkarleby kommuner, kan vända dig till oss för att ansöka om att få utföra sotning på den egna fastigheten. I Sandviken och Hofors kommuner ligger medgivandet

för egen sotning hos respektive kommun.

FÖREBYGGANDE ARBETE

I det förebyggande arbetet inriktas verksamheten på att förhindra eller att minska sannolikheten för att en olycka ska inträffa. Vi bedriver exempelvis ett flertal brand- och säkerhetsutbildningar, utför service och kontroll av brandsläckningsmateriel inom kommunal verksamhet, och ger information i brand och säkerhet till allmänhet, företag och skolor. Vi arbetar även med risk- och sårbarhetsanalyser, tillsyn och kontroll av brandsäkerhet och deltar i samhällsplaneringen.

SKADEHJÄLPANDE ARBETE

Verksamheten räddningstjänst inriktas inte bara på att hantera själva räddningsinsatsen då olyckan har inträffat, utan också på hur den ska genomföras på mest optimala sätt, med rätt metoder och utrustning.

EFTERFÖLJANDE ARBETE

Efter avslutad räddningstjänstinsats är Gästrike Räddningstjänst skyldig att undersöka en inträffad olycka, samt att analysera dödsolyckor. Detta för att kunna klarlägga orsaker och förlopp vid en olycka.

ELDNING UTOMHUS

Information om eldning utomhus samt aktuell brandriskprognos kan fås via Gästrike Räddningstjänst inre befäl, på tel. 026-17 50 83. Inre befäl finns tillgänglig alla dagar kl. 6-22. Vid extrem brandfara kan räddningstjänsten utfärda eldningsförbud. Information om detta ges då via räddningstjänstens hemsida, Sveriges Radio Gävleborg P4 samt övrig lokal massmedia.

HÄR KAN DU FÅ UTBILDNING

Gästrike Räddningstjänst håller kontinuerligt följande utbildningar:

Brandsäkerhetsutbildningar

- *Allmän brandkunskap*
Kursen är en grundläggande halvdagsutbildning i brandkunskap.
- *Brandskyddsansvarig*
En heldagsutbildning som vänder sig till den som är ansvarig för brandskyddet inom ett företag eller en organisation.
- *Brandskyddskontrollant*
En heldagsutbildning som vänder sig till dig som kontrollerar och dokumenterar brandskyddet inom ditt företag eller organisation.
- *Företagsanpassade brandskyddsutbildningar*
Teori och praktik varvas under den tre timmar långa utbildningen. Kurserna anpassas efter ert företags utbildningsbehov.
- *Heta arbeten*
Kursen riktar sig till dig som arbetar med svetsning, skärning, lödning, takläggning m.m. där det finns risk för att brand uppstår.

Sjukvårdsutbildningar

- *L-ABCDE*
Denna halvdagsutbildning ger dig grundläggande kunskaper i sjukvård.
- *Hjärt- lungräddning*
Halvdagsutbildningen som ger dig kunskaper för att kunna ingripa och uppehålla livsviktiga kroppsfunktioner när någon drabbats av hjärtstopp.

Övrigt

- *Ledningsspel*
Vi arrangerar ledningsspel då företagsledningen får öva och kontrollera beredskapsplanen inom det egna företaget under en fingerad incident.

För mer information om priser och kurstillfällen kontakta Gästrike Räddningstjänst på tel. 026-17 96 53.

ELSÄKERHET

Elfel orsakar tusentals bränder

Varje år orsakar elfel 3 000 bränder. Det finns alltså all anledning att ägna elsäkerheten lite tid. Se kontinuerligt över dina elinstallationer. En sladd eller ledning som nöts så att isoleringen skadas kan leda till både elstöt och brand. Det samma gäller för en trasig stickkontakt,

ett trasigt eluttag eller strömbrytare. Byt ut trasiga sladdar och se till att inga sladdar ligger i kläm. Se till att eluttagen är petskyddade. Det ska finnas täckplattor över kontakthylsorna så att det blir svårare att komma i beröring med strömmen.

GODA RÅD

- Ta för vana att dra ur stickkontakten när du använt till exempel hårtorken eller brödrosten.
 - Var uppmärksam på elapparaterna så att de inte luktar bränt eller låter konstigt. Använd dem i så fall inte.
 - Rengör regelbundet filtret i torktum-laren. Var alltid hemma när torktum-laren, tvättmaskinen eller diskmaski-nen är igång. Då ökar chansen att upptäcka bränder eller läckage i tid.
 - Halogenlampor och toppförseglade glödlampor kan bli 250 grader var-ma. Placera dem därför långt ifrån brännbart material och kontrollera fästansordningarna.
 - Tv:n ska stå så att den får tillräcklig ventilation och inte kan över-hettas. Ställ den inte i ett trångt fack i bokhyllan
- och täck inte över den med stora dukar. Placera inte heller stearinljus och blommor ovanpå. Slå alltid av den med strömbrytaren på appara-ten och inte med knappen på fjärr-kontrollen. Dra ut sladden när du reser bort.
- En jordfelsbrytare känner av om strömmen går fel väg, till exempel via en människa till jord. Den bryter då strömmen på bråkdelen av en sekund.
 - I nya bostadsinstallationer är jord-felsbrytare ett krav. Äldre bostäder saknar ofta jordfelsbrytare. Du kan då använda en portabel jordfelsbrytare, om elinstallationen är gammal. Detta är extra viktigt om du har små barn eller om du arbetar mycket med elverktyg utomhus. Diskutera frågan om installation av en jordfelsbrytare med en elinstallatör. Läs mer om elsäkerhet på: www.elsakerhetsverket.se



ANLAGDA BRÄNDER

Kostar en miljard varje år

Varje år anläggs i vårt land ett stort antal bränder. I genomsnitt i Sverige är var tredje brand anlagd. Det betyder cirka 10 000 anlagda bränder, som orsakar skador för cirka 1 miljard kronor.

Det är tyvärr många barn och ungdomar som anlägger bränder. Många anlagda bränder börjar som skadegörelse och i ungdomligt oförstånd. Mordbrand betyder att det vid en anlagd brand är fara för annans liv eller hälsa, eller omfattande förstörelse av egendom. Straffet är fängelse i lägst två år.

I många fall kräver försäkringsbolagen att den som anlagt en brand ska betala för de kostnader som uppstått.



GODA RÅD

- Se till att det inte finns pappersbuntar, kartonger eller liknande i trapphus, källare och på vindar. Ofta är det tillfället som gör att en "pyroman" tänder på.
- En öppen container ska alltid stå minst 6 meter från en byggnad. Säkerhetsavståndet för en täckt och låst container är 4 meter.
- Dörrar till källare och vindar i en bostadsfastighet ska vara låsta.
- Har du i samband med en brand gjort en iakttagelse ska du vända dig till polisen. Det är polisen som utreder bränder.
- Alla fastigheter ska ha ett systematiskt brandskyddsarbete. För en bostadsfastighet innebär detta t.ex. att ge hyresgästerna brandskyddsinformation och att regelbundet genomföra en intern brandskyddskontroll i och omkring fastigheten. Gör detta varje kvartal.

CHECKLISTA BOSTADEN

Kontrollera brandskyddet i din bostad

Checklista för ökad säkerhet för dig och dina grannar

Följ den här listan och kontrollera brandskyddet i din bostad och i fastigheten.

- Bostaden ska vara utrustad med minst en brandvarnare. Det ska finnas en brandvarnare per 60 kvm.
- Kontrollera regelbundet brandvarnarens funktion. Byt årligen batteri, t ex vid första advent.
- Kontrollera elutrustningen i lägenheten. Sladdar i kläm? Glapp i kontakter?
- Åtgärda blinkande lysrör. Efel är en av de vanligaste brandsakerna.
- Gå aldrig hemifrån med påslagen diskmaskin, tvättmaskin eller torktumlare.
- Placera inte levande ljus på TV:n.
- TV:n ska stå fritt. Slå av TV:n med knappen på apparaten.
- Förvara tändstickor och tändare utom räckhåll för barn.
- Dra ur kontakten när du använt kaffekokare och brödrost.
- Förvara inte brandfarlig vara i källare/vindsförråd.
- Se till att spisfläkt och filter är fria från fett.
- Se till att onödigt skräp och tidningar inte samlas i trapphus, källare eller på vinden.
- Sopluckorna i trapphusen ska alltid vara stängda.
- Container på gården? Säkerhetsavståndet till byggnad är 4 meter för täckt container och 6 meter för öppen container.
- Dörrar till källare och vindar ska alltid vara låsta.
- Kontakta i första hand fastighetsägaren om du tycker att det är brister i brandskyddet. Har du frågor är du alltid välkommen att ringa till räddningstjänsten.

Om det börjar brinna

Om det börjar brinna ring 112.

Rädda, varna, larma, släck är fyra viktiga ord att komma ihåg vid en brand.

- Rädda folk i fara, varna omgivningen och larma räddningstjänsten via 112.
- Försök släcka om du har släckare eller hink/kastrull med vatten, men tag inga onödiga risker!
- Om rummet fylls med rök – kryp under röken. Vid golvet finns syre och sikten är bättre.
- Stäng dörren till det utrymme där det brinner.
- Stanna i din lägenhet om det brinner på annan plats i fastigheten. Gå inte ut i trapphus med rök.

Viktigt att veta

- I trapphuset får det inte finnas något brännbart som barnvagnar, tidningsbuntar och kartonger.
- Det är OK med en rollator i trapphusen, om det inte försvårar utrymning.
- Brandfarliga varor får inte förvaras i källare eller på vindar. I en lägenhet får man förvara sprayburkar och gasolflaskor av högst 5 liters storlek samt brandfarlig vätska i behållare av högst 10 liter storlek. På en ej inglasad balkong får finnas brandfarlig vätska i behållare som får rymma högst 25 liter. Förvara gärna behållarna i ett skåp.

KOLLA UTGÅNGARNA

Den gröna skylten visar vägen

Det är faktiskt mycket du kan göra själv när det gäller brandskydd och din egen säkerhet i en så kallad publik lokal. Upplever du att det är för mycket folk i en lokal ska du naturligtvis inte gå in.

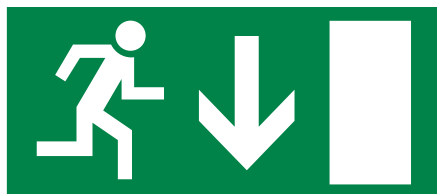
Ta för vana att kontrollera var utgångarna finns när du kommer till en festlokal, diskotek, bio, hotell, varuhus, restaurang eller liknande lokaler. Spana in den gröna utrymningsskylten. Det är den som numera alltid gäller och den visar vägen till nödutgångarna.

Se till att utgångarna inte är blockerade. Kontrollera gärna att de går att öppna. Ta alltid ett larm på allvar. Om det uppstår brand eller annat nödläge bege dig lugnt till närmaste utgång (spana efter den gröna skylten). Agera direkt.

Det är röken som dödar. Vid alla

bränder utvecklas giftig rök. Brandröken innehåller många olika giftiga ämnen, t.ex. cyanväte. På mindre än en minut kan du vara medvetlös, om du inandas brandrök. Blir utrymmet rökfyllt – kryp ut under röken. Längst nere vid golvet finns det som regel frisk luft något längre tid.

Verkligheten vid en brand är ett helvete. Den giftiga röken kväver snabbt. Det blir kolsvart och oerhört varmt. Det är inte som på film, att hjälten kan springa in i ett utrymme som brinner. Brand är ett helvete – alltid.



GODA RÅD

- I publika lokaler ska det alltid finnas gröna skyltar som visar var nödutgångarna finns – ta för vana att alltid titta efter dem när du kommer till en lokal.
- Kontrollera att utgångarna inte är blockerade med möbler eller skräp. De ska vara lätta att nå och självklart enkla att öppna.
- Ta alltid ett larm på allvar! Du kan inte veta om det är övning, ett tekniskt fel eller faktiskt en brand.
- Agera direkt och bege dig lugnt till närmaste nödutgång.
- Det är röken som dödar. Blir det rökfyllt, kryp ut under röken. Ju längre ner, ju längre tid finns det frisk luft.

BRANDVARNAREN

Vakar när du sover

En brandvarnare är en självklarhet i alla bostäder. Brandvarnare räddar årligen många liv och är en av de billigaste livförsäkringar du kan ha! De flesta dödsbränder inträffar under nattetid. Orsak är ofta sängrökning, kvarglömt ljus eller elfel. Sover du när branden startar är det mycket stor risk att du inte vaknar och kan sätta dig i säkerhet.

En brandvarnare reagerar mycket snabbt på rök och ger då ifrån sig en stark signal. Det innebär att du får ett tidigt larm och då antingen kan släcka branden med lämplig släckutrustning eller utrymma bostaden. Under åren 2000-2006 omkom i Sverige 636 personer vid bränder i bostäder, 4000 skada-



des och skador vållades för 8 miljarder kronor. Undersökningar visar att vid fler än hälften (63 procent) av dödsbränderna saknades brandvarnare. Cirka 90 personer omkommer varje år i bostadsbränder.

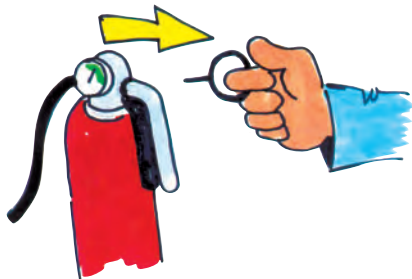
För dem som har en hörselnedsättning eller är döva så finns det idag hjälpmedel, som gör att de varnas när brandvarnaren ljuder. Kontakta i så fall närmaste hörcentral.

GODA RÅD

- Skaffa brandvarnare så får du tidigt larm om det börjar brinna.
- Kontrollera funktionen regelbundet genom att hålla in testknappen, t ex varannan månad och om du varit bortrest och kanske missat signalen om att det är dags att byta batteri.
- Det finns brandvarnare med tioårsbatteri.
- Funktionen i en brandvarnare blir sämre efter cirka 10 år - byt ut den!
- Gör första advent till batteribytdag.
- Du bör ha minst en brandvarnare per våningsplan. De placeras i taket utanför sovrummet. Kontakta Gästrike Räddningstjänst så får du mer tips om brandvarnare och dess placering.
- Enligt ett s.k Allmänt råd från Statens Räddningsverk är brandvarnare ett skäligt brandskydd och ska finnas i varje bostad. Ansvaret ligger på fastighetsägaren.
- Som hyresgäst ansvarar du för underhållet, d.v.s batteribyte, medan fastighetsägaren ska se till att den monteras.

HANDBRANDSLÄCKARE

Så använder du den



1. Ryck loss säkringen

2. Låg ställning
mot brandhärden



3. Rikta mot brand-
härden



4. Tryck ner handtaget

HANDBRANDSLÄCKARE

Vilken släckutrustning har du?



VATTEN

Användningsområde: Fibröst material t ex papper, trä, textilier



PULVER

Användningsområde: Allting



SKUM

Användningsområde: Fibröst material, brandfarlig vätska



KOLSYRA

Användningsområde: Brandfarlig vätska, elinstallationer

LÄR DIG ATT INGRIPA

Ditt tidiga agerande kan rädda liv

Alla bränder är små i början. Det är därför viktigt att veta hur man direkt ska agera om brand uppstår. På bara några minuter förvandlar den lilla branden i soffan ditt vardagsrum till ett brinnande inferno. Det är den giftiga röken som nästan alltid är dödsor-

saken vid en brand. Därför är det viktigt att ha stor respekt för röken.

Grundregeln är RÄDDA - VARNA - LARMA via 112 - SLÄCK.

Lär dig också begreppen NER UNDER RÖKEN och STÄNG IN BRANDEN.

GODA RÅD

- Brand i gryta. Flytta kastrullen från kokplattan. Kväv branden med ett lock. Använd ALDRIG vatten om brand uppstår i margarin, olja eller annat fett.
- Annan brand. Är branden liten och du har utrustning för att släcka: närma dig branden i låg ställning, spruta på brandhärden och kryp under röken.
- Brand i TV börjar oftast med rökutveckling från TV:n. Dra ur kontakten, kväv branden med t.ex. en matta eller håll vatten på och försök få ut apparaten i det fria (exempelvis på balkongen).
- Om du inte kan släcka själv, stäng dörren till det utrymme där brand uppstått, varna omgivningen och larma räddningstjänsten.
- Om det brinner i din lägenhet, lämna lägenheten och stäng alltid dörren ut till trapphuset. Förhindra rökspridning i trapphuset.
- Om det brinner på annan plats i fastigheten - stanna kvar i din lägenhet. Gå ALDRIG ut i en trappa där det finns rök. Röken dödar!
Du är säkrare i din lägenhet. Avvakta räddningstjänstens instruktioner. En lägenhetsdörr står emot brand i minst 30 min.



Stäng in branden!

BARNSÄKERHET

Gör ditt hem säkert för barn

Drygt var tredje olycka, i verkligt tal cirka 210 000 olyckor med personskador, inträffar i hemmet. Barn hör till de mest utsatta.

De vanligaste olyckorna i bostaden är fallolyckor. Det gäller även för barn. Små barn, 0-3 år, skadar sig ofta när de ramlar från möbler eller i trappor. 4-6-åringar skadar sig också ofta vid fall från möbler, men även när de ramlar från lekredskap. Denna grupp kläms mer sig också ofta i dörrar.

Bland de lite större barnen, 7-12 år, dominerar också fallolyckor och kläm-

skador. De barnen gör också illa sig på knivar, skadar sig när de stöter ihop med andra och skadas av husdjur.

Andra vanliga barnolyckor är brännskador, stickskador och förgiftningar. Drygt hälften av de frågor som brukar komma in till Giftinformationscentralen rör barn yngre än tio år, framför allt i åldrarna 1-4 år. Knappt hälften av fallen gäller barn som fått i sig hushållskemikalier.

Det finns alltså all anledning att se över säkerheten i ditt hem. Ofta kan man på ett enkelt sätt höja säkerheten rejält.

GODA RÅD

- Håll alla mediciner, kemikalier och rengöringsmedel inlåsta på hög höjd.
- Spisen ska vara tippskyddad samt ha håll- och ugnsskydd. Ställ alltid kastruller med handtaget inåt.
- Förvara knivar och andra farliga redskap på ett säkert ställe.
- Alla eluttag, grenkontakter och sladdosor ska vara petsäkra.
- Drink aldrig heta drycker med barnet i knät.
- Skötbord ska vara stabila och spjälängar ska vara försedda med spjälskydd.
- Montera godkända spärranordningar på fönster och balkongdörrar.
- Lämna aldrig barnet ensamt på skötbordet eller i badkaret.
- Låt inte småsaker som jordnötter, cigarettfimpar etc. ligga framme så att små barn kommer åt dem. Tänk på att smådelar i leksaker kan fastna i barnets strupe.
- Se upp med bordsdukar och lösa sladdar som barnet kan dra ner.
- Var vaksam vid besök i andra hem som inte är barnsäkra.

FALLOLYCKOR

Vanlig olycksorsak bland äldre

Varje år inträffar omkring 1 500 dödsfall till följd av fallolyckor. Det är nästan tre gånger så många dödsfall som i trafiken!

Den vanligaste olyckshändelsen bland äldre är att falla, snubbla och halka omkull. Nästan 9 av 10 fallolyckor drabbar personer över 65 år. De flesta fallolyckor sker i eller nära hemmet. Fallolyckorna svarar för ungefär hälften av det totala antalet döda i olyckor. Trenden är att andelen fortsätter att öka.

Hur ser det ut hemma hos dig? Fundera några minuter över vilka risker som finns i ditt hem. Följer du råden nedan har du undanröjt några av de vanligaste orsakerna till fallskador.



GODA RÅD

- Använd bärbar telefon eller skaffa flera telefoner. Tänk på att alltid ha telefonen nära till hands.
- Inga lösa sladdar på golven. Fäst dem vid väggen.
- Mattor innebär risker. Använd halkskydd eller ta bort mattorna.
- Ha saker som du ofta behöver nära till hands. Om du måste klättra för att hämta något, använd en stabil trappstige eller be om hjälp.
- Bona inte golven.
- Använd halkfria inneskor som sitter bra på foten.
- Ha bra allmänbelysning i bostaden. Installera nattlampa.
- I badrummet finns många risker: Använd halkmatta i badet/duschen. Ett handtag i väggen gör det lättare att hålla balansen i badkar och dusch. Ha tvål, schampo och handduk inom räckhåll.

KRISUTRUSTNING

Tips om utrustning i bostaden

Här är en del tips om du vill "krisustrusta" din bostad. Det gäller framförallt vid avbrott i försörjningen av el, värme eller vatten. Samla alla viktiga saker på ett ställe, i en s.k överlevnadslåda. Följande kan vara bra att ha i lådan:

- Batteriradio, reservbatterier
- Tändstickor, tändare
- Stearinljus, värmeljus
- Konserver, socker
- Reservmedicin av olika slag
- Choklad, kaffepulver, tepåsar
- Kaffefilter för vattenrening

- Fickkniv, skruvmejsel och tång
- Mobiltelefonbatteri
- Spel, kortlek
- Telefonlista med släkt, grannar

Fundera på hur du och din familj på bästa sätt ska rusta er för att klara er utan värme och vatten, även om det dröjer minst ett dygn innan inomhustemperaturen sjunker till 10 grader. Blir avbrottet längre finns några råd att ta till sig.

(Källa: Civilförsvarsförbundet m fl)

GODA RÅD

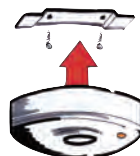
- Saknar du friskt vatten kan du använda sjövattnet, vatten från vattendrag och brunnar, smält snö eller is. Sila vattnet i kaffefilter och koka det därefter i 5-10 minuter utan lock för att döda eventuella bakterier. Förvara vattnet mörkt och kallt.



- Vid strömavbrott kan det vara bra att tappa upp vatten i kärl, dunkar eller i PET-flaskor. Strömavbrottet kan snabbt påverka vattendistributionen.
- Förbered ett nödrum som gärna ska ligga mellan två rum, i söderläge. Dra för gardiner eller häng en filt för fönstren.

- Har du ett tält kan du använda det inomhus eller bygga en koja med hjälp av bord, stolar och filtar. Lägg mattor på golvet. Ha ordentligt på fötterna.
- Stearinljus och värmeljus ger viss värme. Använd rejäla och obrännbara ljusstakar. Lämna **ALDRIG** ljusen obevakade.

- Kontrollera din brandvarnare och att du har släckutrustning av något slag, brandsläckare, brandfilt eller vatten upphällt i hinkar.



OM DU BLIR UTAN VATTEN

Säkra din vattentillgång

Dricksvattnet i kranarna kan bli otjänligt av olika skäl. Ett elavbrott kan också påverka vattenförsörjningen. Plötsligt står du utan det självklara vattnet i kranen!

Varje dygn bör du normalt dricka ca 1,5 liter vätska, den som utsätter sig för fysisk ansträngning behöver ännu mer. Tecken på att du fått i dig för lite vätska är huvudvärk, illamående och kon-

centrationssvårigheter.

Gästrike Vatten och kommunen hjälps vid krissituation åt att leverera nödvatten till kommunens invånare.



GODA RÅD

- Det allmänna dricksvattnet kan bli otjänligt, t ex genom förhöjd bakteriehalt. Då ska du inte använda vattnet till matlagning eller dryck utan att ha kokat det.
- Om vattnet behöver kokas informerar huvudmannen om kokningsrekommendationer och exakt till vad du kan använda vattnet, titta då gärna på hemsida för uppdaterad information, www.gastrikevatten.se.
- Om du vid en större kris har nödvatten i dunkar, förvara det i rena dunkar eller PET-flaskor som inte avger smak. Förvara det mörkt och svalt.
- Håll vattnet friskt genom att frysa in PET-flaskor som du fyller till tre fjärdedelar, förutsatt att inte strömmen gått på frysen.
- Toalettens vattenbehållare är en vattenreserv som är lätt att glömma bort. Den innehåller ca 8 liter vatten som kan renas genom kokning.
- Självklart kan du också använda snö och is eller strömmande vatten från ett vattendrag, som du renar med vattenreningstabletter.
- Vattenreningstabletter finns att köpa i välsorterade friluftsbutiker och på nätet, kan vara bra att alltid ha hemma.
- Det finns också olika klorpreparat för vattendesinfektion som vanligen används i båtar och husvagnar. Klortabletter desinficerar och konserverar vattnet.
- Låt 5 droppar jod per liter vatten verka i 20 minuter, sedan har du ett renat dricksvatten.

OM STRÖMMEN GÅR

En självklarhet som kan försvinna

Strömmen i våra bostäder tar vi som en självklar del av vardagen. Den ska helt enkelt bara finnas där. Hur mycket som egentligen är beroende av el förstår vi inte förrän den plötsligt inte finns där.

För det första blir det mörkt. Alla lampor slocknar, elektriska apparater slutar fungera, portkoden fungerar inte och garagedörren öppnar sig inte. Oberoende av vilken värmekälla du har, så



är risken stor att den också slutar att fungera. Det finns många fler exempel.

För att klara ett längre strömavbrott måste du och din familj vara förberedd.

Devisen "Bättre förberedd än efterklok" sammanfattar väl vad det handlar om. Ta några minuter och tänk efter på vilket sätt du kan bli bättre rustad för ett längre strömavbrott.

GODA RÅD

- Ha alltid någon form av reservbelysning hemma, t.ex. ficklampor. Kontrollera att du har fräscha batterier.
- Gasol- eller fotogenlampor är effektiva ljuskällor. Se till att ha bränsle till dem också.
- Glöm inte tändstickorna!
- Levande ljus och kokapparater kräver mycket syre! Glöm inte att vädra!
- Innan strömmen kommer tillbaka ska du stänga av element och större strömförbrukare. Slå på en apparat i taget när strömmen återkommer, påfrestningarna blir för stora om alla hushåll nyttjar maximalt med ström samtidigt.
- Fritidsutrustningen fungerar lika bra inne som ute vid sådana här tillfällen. Komplettera din reservutrustning innan det händer något.
- Se till att du har en batteridriven radio för att kunna få information. Lokalradion förmedlar ofta information från aktuell leverantör och kommunen.
- Läs mer på sidan 7 i denna folder, hur du kan ta del av information även när ström saknas. Vi presenterar också aktuella hemsidesadresser och telefonnummer i din kommun. Ring anhängig i ort där strömmen fungerar och få information.

OM VÄRMEN FÖRSVINNAR

Så klarar du dig från kylan

Visste du att i ett äldre, dåligt isolerat flerbostadshus sjunker inomhustemperaturen från 21 till 10 grader på drygt ett dygn om det är 0-gradigt ute? Den som blir av med värmen under längre tid märker att tio plusgrader som uppfattas som ganska behagliga utomhus, känns direkt kalla inomhus.

Många flerbostadshus är anslutna till fjärrvärmenät. När värmen försvinner kan det bero på ett strömavbrott som gör att cirkulationspumparna inte kan transportera det varma vattnet runt i huset. Det kan också vara så att fjärrvär-

meleverantören fått problem med till exempel en större läcka.

I villor och fristående byggnader finns ofta alternativa värmekällor som kaminer och öppna spisar. Men vad kan jag som bor i lägenhet göra? Det finns faktiskt flera enkla åtgärder att vidta, både innan värmen försvinner och under ett längre avbrott.

Lyssna på lokalradion! I vissa fall kan det också finnas information på text-TV. En annan bra informationskälla är internet.

GODA RÅD

- Kall luft är tyngre än varm, vilket innebär att det först blir kallt på golvet. Ligg eller sitt inte på golvet i onödan och ha varmt på fötterna.
- Använd ett rum och håll värmen i detta. Bäst är ett rum med få fönster och de fönster som finns får gärna vara på södersidan för att utnyttja solens värme.
- Visste du att fyra personer avger samma effekt som ett mindre värmeelement? Den värmen kommer väl till pass.
- Isolera fönster och dörrar med tejp eller filter för att undvika onödigt drag.
- Glöm inte att vädra en kort stund emellanåt för att få in syre, särskilt om ni har levande ljus.
- Om du fortfarande har ström – använd ett litet elektriskt element eller en fläkt för att värma ett rum.



AKUT OMHÄNDERTAGANDE

LIVSFARLIGT LÄGE

Ett livsfarligt läge medför att riskerna ökar om personen finns kvar i området.

Åtgärd: För ut personen ur riskområdet genom att släpa eller lyfta i kläderna. Var försiktig om du misstänker nack- eller ryggskada.



ANDNING

Kontroll av andning: 1. Böj försiktigt den skadades huvud bakåt. Placera ena handen på pannan. Lyft hakan med två fingrar och böj huvudet bakåt.



2. Böj dig ner, se, lyssna och känn om den skadade andas. Om den skadade inte andas – ge konstgjord andning. Böj huvudet bakåt. Kläm ihop den skadades näsborrar. Andas in och slut dina läppar över den skadades mun och blås in luft. Blås in cirka 15 gånger per minut. Kontrollera att bröstkorgen höjs vid inblåsningarna.

BLÖDNING

Se till att den skadade ligger ner.

En större blödning stoppas genom att den skadade kroppsdelen hålls högt.

- Tryck så blödningen stoppar.
- Lägg tryckförband.



CHOCK

Chock = cirkulationssvikt som kan vara livshotande.

Den skadade är kallsvettig, gråblek och orolig. Läppar och naglar är blåaktiga. Pulsen är svag och snabb.

Åtgärd: Ge ej mat eller dryck. Lägg den

skadade med benen högt. Förhindra avkylning. Är den skadade medvetslös – lägg personen i stabilt (framstupa) sidoläge.



FÖRGIFTNING

- Vid misstanke om förgiftning ring omgående Giftinformationscentralen via 112 eller direktnummer 08 – 33 12 31. Följ deras anvisningar.
- Småbarn kan råka ut för förgiftning då barnet börjar utforska omgivningen.
- Symtom är ont i halsen, ont i magen, sömnhighet, kräkning eller medvetslöshet. Leta efter förpackningar!
- Försök få den drabbade att dricka vatten, mjölk eller äta glass. Giftet späds då ut.
- I många fall är det bra om den drabbade kan kräkas. **UNDANTAG:** Kräkning får inte framkallas om den drabbade svält något frätande, till exempel lut, maskindiskmedel, rengöringsmedel.
- Ta med misstänkta förpackningar, flaskor och burkar vid läkarbesök.
- Gift på huden: Spola rikligt med vatten i minst 15 minuter. Ta av alla kläder som kommit i kontakt med giftet. Tvätta den skadade kroppsdelens försiktigt och grundligt med vatten.



BRÄNSKADOR

Spola omedelbart det brända området på kroppen med normal-kallt vatten. Spola i minst 15 minuter. Täck därefter brännsåret med ett förband. Stick inte hål på brännblåsan om en sådan skulle bildas.

Obs! Var beredd på att den skadade kan drabbas av chock.



SKÄRSÅR

Tvätta dina egna händer. Tvätta huden runt om såret med tvål och ljummet vatten. Därefter tvättar du själva såret från mitten och utåt. Vid behov för ihop sårkanterna med särtej.

Lägg ett skyddsförband. Låt förbandet sitta kvar 3-4 dygn om inte några komplikationer tillstår.

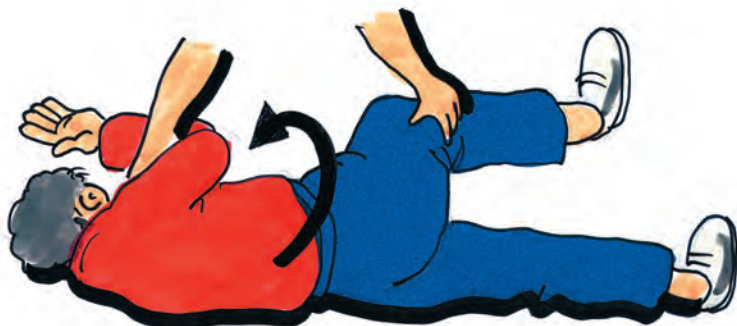
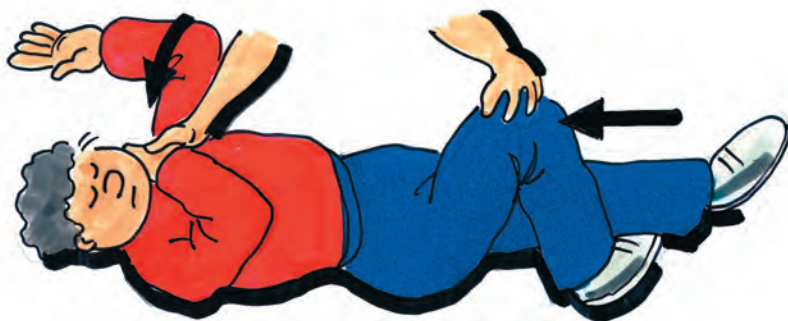
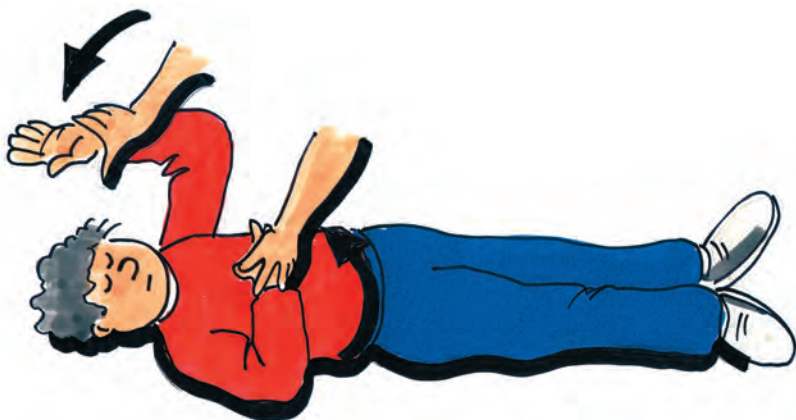
Om sårskadan måste ses över av läkare: tvätta **inte** sårskadan. Lägg ett skyddsförband och uppsök läkare.

Ta **inte** bort främmande föremål som trängt in i kroppen. Låt läkaren göra det.



LÄR DIG STABILT SIDOLÄGE

(Framstupa sidoläge)



LUFTVÄGSSTOPP

Orsak:

Främmande föremål i luftvägarna.

Symtom:

Delvis luftvägsstopp:
Personen kan tala och hosta.

Totalt luftvägsstopp:

Personen kan inte tala eller hosta och tar sig för halsen.



Bukstöt (Heimlich manöver)

Åtgärd:

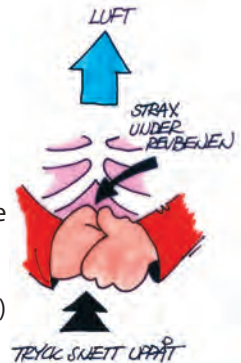
Delvis luftvägsstopp:
Låt personen själv försöka hosta upp föremålet.

Totalt luftvägsstopp: Ge upp till 5 slag mellan skulderbladen. Ge upp till 5 bukstötar. Efter 2 omgångar utan effekt ring 112.

Personen har fallit omkull och kan inte tala eller hosta.

Titta i munnen. Starta med 30 bröstkompressioner. Prova att ge 2 inblåsningar.* Larma 112 och fortsatt tills hjälp anländer.

*) Bör ha genomgått Hjärt- och lungräddningsutbildning (HLR) för att kunna utföra detta.



MATENS VÄG

LUFTENS VÄG



BRÖSTSMÄRTOR

Orsak:

- Hjärt- kärlsjukdomar

Symtom:

- Plötslig smärta i bröstet som varar i mer än fem minuter
- Ibland strålar smärtan ut i armarna, halshalsen, magen eller ryggen
- Andningssvårigheter
- Blek, kallsvettig
- Illamående, kräkning
- Oro, ångest



Åtgärd:

- Ring alltid 112
- Absolut vila för den sjuke, i det läge han/hon tycker är bäst, gärna halvsittande
- Skapa en lugn miljö för den sjuke

Medvetslös:

- Kontrollera andning och puls
- Fria luftvägar
- Stabilt sidoläge

Andningsstopp:

- Mun-till-mun andning

Hjärtstopp:

- Hjärt- och lungräddning



CHOCK

Cirkulationssvikt



Den medicinska chocken eller skadechocken är ett begrepp som inte ska förväxlas med det tillstånd av stark sinnesrörelse, som ofta kallas chock. Med medicinsk chock menas att blodmängden i förhållande till volymen i blodkärlen är för liten. Blodtrycket sjunker, detta gör att kroppens celler får för lite syre och livsviktiga funktioner störs. Tillståndet är mycket allvarligt.

Orsak:

- Blödning
- Stora vätskeförluster, kräkning, diarré
- Brännskador
- Elektriska skador
- Förgiftningstillstånd
- Allergi

Symtom:

- Blek
- Kallsvettig
- Snabb, svag puls
- Snabb andning
- Törst
- Oro



Om inte tillståndet stoppas, blir den skadade alltmer omtöcknad och så småningom medvetlös.

Chock kan leda till döden.

Åtgärd:

- Kontrollera andningen – Fria luftvägar
- Lägg den skadade plant med benen högt
- Stoppa blödning
- Skydda mot avkylning
- Varsamhet
- Inge lugn, sitt hos den skadade
- Vid risk för medvetlöshet – stabilt sidoläge
- Ge ej någon dryck

Psykisk hjälp:

En person som varit inblandad i en olycka kan reagera med oro, ångest och förvirring, utan att själv ha fått kroppsliga skador. Människor reagerar på olika sätt – någon känner oro för alla inblandade, andra får skuld känslor.

Apati, tystnad, skrik eller gråt – allt kan vara lika normalt. Människor kan reagera på helt olika sätt vid krisartade händelser. Personer som varit inblandade eller blivit vittne till en svår händelse behöver stöd och hjälp. Att bara finnas till och lyssna, kanske lägga en jacka runt axlarna, känns skönt för den drabbade. Men tänk på att som hjälpare undvika diskussioner om till exempel vem som är skyldig till olyckshändelsen.

På alla arbetsplatser ska finnas rutiner för hur man tar hand om sina anställda vid en kris såsom, t.ex. en arbetsplatsolycka eller vid dödsfall.

VIKTIGA TELEFONNUMMER

Akut nödsituation, SOS Alarm	112
Giftinformationscentralen	112 eller 08-33 12 31
Jourhavande präst	112
Hofors kommun, växel	0290-290 00
Läkemedelsrådgivning	0771- 450 450
Polis, ej akuta ärenden	114 14
Räddningstjänst, ej akut, växel	026-17 96 53
Sotningsärenden, Sandviken Energi	026-24 16 00
Sjukvårdsrådgivning	1177
Hofors hälsocentral	0290-297 10
Risklinjen	020-93 00 00
Hoforshus, DTU	0290-291 00
Kvinnofridslinjen	020-50 50 50
BRIS	0200-230 230

Felanmälan efter kontorstid:

Fastighetsjour och teknisk jour	026-10 38 00
Gästrike Vatten	026-10 38 00

BRA HEMSIDOR FÖR INFORMATION

Civildödsförbundet (hemsäkerhet)	www.civil.se
Elsäkerhetsverket	www.elsakerhetsverket.se
Gästrike Räddningstjänst	www.gastrikeraddningstjanst.se
Myndigheten för samhällsskydd och beredskap	www.msbmyndigheten.se
Hofors kommun	www.hofors.se
Röda Korset	www.rodakorset.se
Skyddsnetet (allmän säkerhet)	www.skyddsnetet.se
SOS Alarm	www.112.se
SMHI	www.smhi.se
Nationell krisportal	www.krisinformation.se
Svenska Brandskyddsföreningen	www.svbf.se

EGNA ANTECKNINGAR

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.