

Trygg och säker – om det händer



**Sollefteå
kommun**



**Kramfors
kommun**



**Härnösands
kommun**



Räddningstjänsten
Höga Kusten · Ådalen

Den här informationsbroschyren har tagits fram gemensamt av Härnösand, Kramfors, Sollefteå kommuner och Räddningstjänsten Höga Kusten Ådalen. Tryck: Ågrenshuset, Örnsköldsvik. Layout: Informationskontoret Kramfors kommun.

Broschyren är tryckt i 35.000 exemplar i december 2009 och distribuerad till samtliga hushåll i de tre kommunerna.

Behöver du ytterligare exemplar vänd dig till din kommun.

Innehållsförteckning

En säkrare vardag	4
Samarbete för en säker tillvaro	5
Lär dig larma	6
Bra telefonnummer och internetadresser	7
Ljudsignalen "Viktigt meddelande till allmänheten" (VMA)	8
Så hittar du information	9
Vid ett längre elavbrott	10
Överlevnadslåda	11
Avbrott i värmeförsörjning	12
Vilka åtgärder behövs om huset måste kallställas?	14
Avbrott i vattenförsörjningen	15
Brand- och elsäkerhet	16
Om det börjar brinna	19
Utrymning	20
Lär dig ingripa vid brand	21
Brandrisker	22
Säkerhet för äldre i hemmet	24
Barnsäkerhet i hemmet	25
Vattensäkerhet	26
Säker på sjön	27
Båtbrand	27
Isvett	28
Att hjälpa en nödställd	29
Akut omhändertagande	30
Hjärt-lungräddning, stabilt sidoläge	31
Totalt luftvägsstopp	32
Omhändertagande	33
Inbrottssäkerhet	34
POSOM	35

En säkrare vardag

Informationsskriften du håller i din hand är ett led i arbetet att göra Ådalskommunerna Härnösand, Kramfors och Sollefteå tryggare och säkrare. Här får du tips och råd om hur du själv kan skapa en säkrare hemmiljö och medverka till att minska olycksrisker.

- **Förbered dig på det oväntade**

Du kan förbereda dig själv genom att tänka på att det oväntade kan hända och vad du då kan göra i olika situationer. Det kan till exempel vara vid ett brandtillbud, svårare elavbrott eller snöoväder. Att ha brandvarnare i hemmet är en självklarhet och lika självklart kanske det bör vara att ha till exempel batterier hemma. Även andra reserver kan vara bra att ha beroende på var du bor och hur sårbar du är. Små åtgärder kan göra stor skillnad ur säkerhetssynpunkt.

- **Den enskildes ansvar**

Den enskilde, vare sig det är en fysisk eller juridisk person, har ett primärt ansvar för att skydda liv och egendom och att inte orsaka olyckor. I första hand är det den enskilde som skall vidta och bekosta åtgärder som syftar till att förhindra olyckor och begränsa konsekvenserna av de olyckor som inträffar. Den som upptäcker eller på annat sätt får kännedom om en brand eller om en olycka som innebär fara för någons liv eller allvarlig risk för någons hälsa eller för miljön skall, om det är möjligt, varna dem som är i fara och vid behov tillkalla hjälp.

- **Räddningstjänsten en vän**

Genom utbildning och information ger räddningstjänsten kunskap om hur man förebygger olyckor och hur man ingriper på rätt sätt om olyckan trots allt är framme. Tveka inte att kontakta din räddningstjänst för råd och tips för ökad säkerhet.

- **Gör en insats och bli tryggare**

Att göra samhället tryggare innebär inte bara att fokusera på stora katastrofer. Det är de små vardagsolyckorna som är den stora delen av de olyckor som inträffar. Det är där du kan göra en insats för att minska olyckor och öka tryggheten för dig och samhället.

Samarbete för en säkrare tillvaro

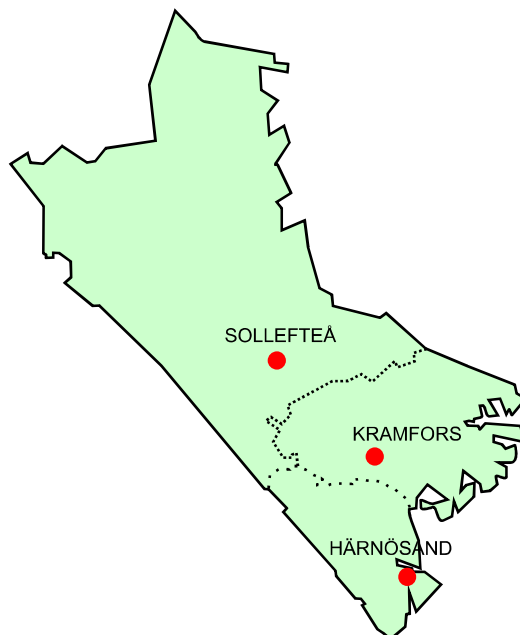
Härnösands, Kramfors och Sollefteå kommuner har en gemensam räddningstjänst, Räddningstjänstförbundet Höga kusten-Ådalen. Samarbetet mellan kommunerna har pågått under flera år och omfattar även krisberedskap och säkerhetsfrågor

En del av målsättningen är att det kommunala säkerhetsarbetet ska vara en naturlig del i organisationernas ordinarie verksamhet.

• Planering

Varje kommun har en god planering för krisledning vid samhällsstörning eller extraordinär händelse. Det finns krisledningsplaner, informationsplan med mera för att initiera krisledning på ett effektivt sätt. Exempel på en samhällsstörning kan vara omfattande elavbrott, översvämning, längre avbrott i vattenförsörjning m m.

Kommunerna arbetar också med risk- och sårbarhetsanalyser för att identifiera och förebygga problem i verksamheterna.



Lär dig larma

Genom att larma snabbt kan du påverka den tid det tar att få hjälp.

- Orientera dig om var du är.
- Ta reda på vad som har hänt. Antal skadade? Är någon i fara?
- Ring 112 och svara på SOS-operatörens frågor.
Medan en operatör frågar börjar en annan operatör, som också lyssnar på samtalet, att alarmera aktuell hjälp.
- Ta instruktioner av operatören.
- Ring igen om nya uppgifter kommer fram.
- Möt räddningstjänsten/ambulansen/polisen.

• Larma snabbt – Ring 112

Mer information på www.112.se



Bra telefonnummer och internet adresser

Vid nödsituation	112	www.sosalarm.se
Polis	114 14	www.polisen.se
Räddningstjänsten		
Höga Kusten Ådalen	87 00 00	www.hka.se
Kramfors		
Jourhavande befäl	0612-87 04 00	
Härnösand		
Jourhavande befäl	0611-87 03 00	
Sollefteå		
Jourhavande befäl	0620-87 05 00	
Sjukvårdsrådgivning		www.1177.se
mån—fre 16.30—08.00, helger dygnet runt		
Härnösand	0611-844 44	
Kramfors/Sollefteå	0620-190 99	
Giftinformation	08-33 12 31	www.giftinformation.se
Kramfors kommun	0612-800 00	www.kramfors.se
Krisinformation	0612-146 00	
Sollefteå kommun	0620-68 20 00	www.solleftea.se
Härnösands kommun	0611-34 80 00	www.harnosand.se
Landstinget	0611-800 00	www.lvn.se
Länsstyrelsen	0611-34 90 00	www.y.lst.se
Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap, MSB	0771-24 02 40	www.msbmyndigheten.se
Samhällets information om risker och kriser Information från myndigheter, länsstyrelser, kommuner och andra ansvariga		www.krisinformation.se

Ljudsignalen ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ "Viktigt meddelande till allmänheten" (VMA)

För akuta situationer där det kan vara fara för liv finns varnings- och informationssystemet; Viktigt meddelande till allmänheten, VMA.

VMA-systemet utgörs dels av utomhuslarm, dels av meddelande i radio och TV. Utomhuslarmet består av sju sekunder långa ljudstötter med 14 sekunders paus emellan. Den ska ljuda i minst två minuter.



Signalen viktigt meddelande betyder att man ska gå inomhus, stänga fönster och dörrar samt eventuell ventilation, och lyssna på radion för mer information. När faran upphört ska signalen "faran över" sändas: en 30 sekunder lång, sammanhängande signal.

Signalen kan avgränsas geografiskt till just det område där faran finns. Utomhuslarmet testas fyra gånger per år, första helgfria måndagen i mars, juni, september och december, klockan 15:00. Information ges i Sveriges Radios samtliga radiokanaler strax före detta klockslag och när provet är avslutat.

Var sänds varningmeddelanden?

Följande radio- och TV-företag har träffat — eller ska träffa — en överenskommelse om villkoren att finnas med i VMA-systemet:

- Sveriges Radios FM-kanaler
- Sveriges Television
- Sveriges Utbildningsradio
- TV4
- Privata lokalradion
- Viasat (TV3, TV6, TV8 och ZTV)
- Kanal 5
- Kanal 9

På sidan 599 i SVT Text ges utrymme för ytterligare information i samband med VMA-meddelande.

Varje meddelande avslutas med hänvisning att mer information kommer i Sveriges Radios lokalkanal i berört geografiskt område.

Så hittar du information

Sveriges Radios lokala radiokanaler, P4, har en beredskap dygnet runt att kunna informera i ett krisläge.

Centralt har Sveriges Radio en bemannad redaktion som, dygnet runt och direkt, kan gå ut i alla radiokanaler med viktig information.



Goda råd

- En radio som kan drivas med batterier är bra att ha. Se till att ha batterier i reserv.
- Lyssna på radio i din bil, mobiltelefon eller i en mp3-spelare.
- Text-tv är en viktig informationskälla liksom naturligtvis olika tv-kanaler.
- Hos kommuner och länsstyrelser finns en beredskap att snabbt kunna sprida information via sina **hemsidor**. Har du inte tillgång till dator kan du be grannar, släkt och vänner hjälpa dig att få fram information.
- Samlingssidor kan ge värdefull information och goda råd. www.krisinformation.se är en nationell samlingssida för information från myndigheter, länsstyrelser, kommuner m fl organisationer.
- Med mobiltelefonen kan du ringa bekanta utanför det drabbade området och be dem ta fram information på aktuella hemsidor.
- För att säkerställa att du har laddade mobiltelefonbatterier har du naturligtvis en speciell mobilladdare som går via bilens cigarettändaruttag.
- Samverka med dina grannar och hjälp varandra genom att utbyta information.

Vid ett längre elavbrott

Vi är idag helt beroende av el. Ändå försvinner elen då och då. För att klara ett längre strömbavbrott måste du vara förberedd. Lokalradion, P4, förmedlar ofta information från aktuell leverantör och kommunen. En annan bra informationskälla är internet om du kan nå nätet via bärbar dator eller en mobil.

Har du förberett dig med en överlevnadslåda (se nästa sida) så underlättar du flera besvärigheter. På följande sidor får du tips och råd på hur du klarar av ett längre strömbavbrott.

Exempel på konsekvenser för samhället vid ett länge elavbrott:

- *Vid kyla finns risk för utkylning i fastigheter och risk för sönderfrysning*
- *Det kan bli störningar eller avbrott i fjärrvärme*
- *Ventilation och kylning kan upphöra*
- *Problem med bl a matlagning och hygien uppstår (om vattenförsörjningen påverkas)*
- *Mobiltelefoninätet kan komma att få störningar inom ett par timmar*
- *Fast telefoni kan komma att få störningar inom ca 12 timmar*
- *IP-telefoni upphör när elen bryts*
- *Livsmedelsbutiker kan komma att stänga*
- *Problem kan uppstå med drivmedelsförsörjning, bensinstationer kan tvingas stänga*
- *Bankkontor kan komma att stängas och bankomater kan sluta att fungera.*
- *Problem kan uppstå med djurhållning inom lantbruket om beredskap saknas*
- *Dricksvattenförsörjningen kan upphöra inom vissa områden*

Överlevnadslåda

Samla alla viktiga saker på ett ställe. Det här kan finnas med:

- Ficklampa
- Batteriradio
- Batterier
- Tändstickor, tändare
- Stearinljus, värmeljus
- Oljelampa, fotogenlampa
- Reservmedicin av olika slag
- Kaffefilter för vattenrening
- Verktygslåda med de vanligaste verktygen, spik och skruv.
- Telefonlista till släkt och grannar
- Fritidskök
- Hinkar, dunkar
- Mat som tål att lagras i rumstemperatur och kan lagas snabbt och enkelt: Snabbris, snabbmakaroner, potatismos, nudlar, kött- och fiskkonserver, pulversåser, portionsoppor, choklad, kaffepulver, tepåsar, godis. Omsätt dem då och då så att de inte överskrider bäst före datum.



Goda råd

- Levande ljus, kokapparater kräver mycket syre – glöm inte att vädra!
- Fritidsutrustningen kan användas vid sådana här tillfällen.
- 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.
- Vid ett strömavbrott kan det vara bra att tappa upp vatten i kärl, dunkar eller PET-flaskor. Strömavbrottet kan snabbt påverka vattendistributionen.
- Om du använder sprit/fotogenkök – tänk på brandrisken.



Avbrott i värmeförsörjning

Har du tänkt på att även om du inte har direktverkande el som värmeförsörjning kan värmen i ditt hus påverkas vid elavbrott eftersom cirkulationspumpen behöver el. Detta gäller även om du eldar i panna, har bergvärme, använder fjärrvärme etc. I vissa fall kan självcirkulation fungera, men vanligen krävs el.

I ett äldre, dåligt isolerat flerbostadshus sjunker inomhustemperaturen från 21 till 10 grader på drygt ett dygn om det är 0-gradigt ute! Om huset är välisolerat tar det mellan 1-3 dygn innan temperaturen sjunkit till 10 grader inomhus även om det är - 10 grader utomhus.

Hälsorisker vid låga temperaturer

När kroppstemperaturen sjunker under den normala påverkas människan på olika sätt. Allvarligast är den nedkylning som smygande drabbar hela kroppen, då den tränger in djupt innan man känner symptom i ben och armar.

Tänk på brandrisken!

Om du använder alternativa värmekällor, tänk på brandrisken om eldningen sker i öppna spisar, kachelugnar m fl. Elda så att inte skorstenarna överhettas. Eldstäder som inte är sotade och godkända får inte användas. Portabla kaminer som drivs med gasol, fotogen eller spritbränsle måste vara godkända för inomhusbruk. Var noga med att tillverkarens säkerhetsinstruktioner följs.

Vädra rätt!

Vid elavbrott kan ventilationen i vissa hus fungera dåligt. Se därför till att vädra med jämna mellanrum. Vädra snabbt med vidöppna fönster.

Vid långvarigt avbrott i värmeförsörjning

Åtgärder kan vara att underhålla och sota eldstäder, samt lagra bränsle (gasol, fotogen, ved) så att kaminer och eldstäderna är klara att användas. Det kan också handla om att installera en inkopplingshandske för reservverk eller en nödströmsutrustning för värmesystemet.

För mer information se www.civil.se

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 det fönster som finns får gärna vetta åt söder 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.
- Har du ett tält, använd det inomhus eller bygg en koja med hjälp av bord, stolar och filter. Lägg mattor på golvet.
- Stearinljus och värmeljus ger viss värme. Använd rejäla och obrännbara ljusstakar. Lämna ALDRIG ljusen obevakade.



Vilka åtgärder behövs om huset måste kallställas

Om utkylningen av en bostad blir för stor, eller om det finns andra anledningar att flytta till varma lokaler, bör vissa åtgärder vidtas för att förhindra skador på bostaden.

- *Stäng av apparater som var på när strömmen gick. Strömmen kan komma tillbaka när som helst och då bör exempelvis inte spisplattor vara på. Slå gärna av huvudströmbrytaren också.*
- *Töm samtliga system som innehåller vatten. De vanligaste systemen är vattenburna värmesystem (radiatorer, pannor, fjärrvärmewäxlare, vattenburna golvvärmeslingor med mera) samt vattenförsörjningssystem och avlopp.*
- *Kontakta rörmokare om det behövs hjälp för att tömma något av de vattenburna systemen.*
- *Det kan också vara lämpligt att kontakta aktuellt försäkringsbolag för eventuell ersättning för skadebegränsande åtgärder. Tänk på att det finns vattenburna system som är relativt dyra och svåra att tömma.*
- *Häll spolarvätska i avloppen så att det inte fryser i vattenlåsen.*
- *Isolera utsatta, ej tömda vattenledningar och vattenmätare. Använd isoleringsmaterial, filter och liknande.*
- *Ta med stöldbegärliga saker. Ta även med värdefulla saker som är känsliga för en fuktig och kall miljö, exempelvis tavlor.*
- *Fotografera innehållet i frysboxar för att kunna visa försäkringsbolagen vad som gått till spillo. Evakuera om möjligt även maten till en plats där kyla finns.*

Mer information på www.energimyndigheten.se

Avbrott i vattenförsörjning

Om vattnet blir otjänligt av olika skäl kan du själv behöva rena ditt vatten. Ett elavbrott kan också påverka vattenförsörjningen. 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 koncentrationssvårigheter.

Kommunen har förberett för hur vattendistribution ska ordnas under t ex strömbavbrott. Vid långvariga vattenavbrott kommer tankbilar med vatten att finnas i det drabbade området.



Goda råd

- Dricksvattnet kan bli otjänligt, t ex genom höjd bakteriehalt. Då ska du inte använda det till matlagning eller dryck, innan det är kokt. Det räcker att vattnet kokar upp.
- Infekterat vatten går bra att tvätta sig och duscha i.
- Förvara vattnet i rena dunkar eller PET-flaskor som inte avger smak. Håll vattnet friskt genom att frysa in PET-flaskor, fyllda till tre fjärdedelar.
- Toalettens vattenbehållare är en bra vattenreserv. Den innehåller ca 8 liter vatten som enkelt renas genom kokning.
- Du kan också använda till exempel snö, is eller vatten från vattendrag. Sila vattnet i kaffefilter och koka det därefter i 5-10 minuter utan lock för att döda eventuella bakterier. Förvara vattnet mörkt och kallt.
- Vattenreningstabletter kan vara bra att ha hemma. De finns att köpa på Internet i välsorterade friluftsbutiker och på apoteket. Det finns också olika klorpreparat för vattendesinfektion och konservering av vatten. Låt 5 droppar jod/liter vatten verka i 20 minuter, sedan har du ett rent dricksvatten.

Brandsäkerhet

Brandskyddsföreningen är en medlemsorganisation som arbetar för ett brandsäkrare Sverige. Genom information och utbildning hjälper de människor, företag och organisationer att ta eget ansvar för sitt brandskydd. För mer information se www.brandskyddsforeningen.se



Brandvarnare

En brandvarnare är en självklarhet i varje bostad. Brandvarnare räddar årligen många liv och är en av de billigaste livförsäkringar som du kan ha! Den reagerar på den livsfarliga röken och varnar dig. De flesta dödsbränder inträffar under nattetid.

Hur många brandvarnare behöver du och var placerar du dem?



Brandvarnarna ska uppfylla standarden SS-EN 14604. Märkningen står på förpackningen.

- *Du bör ha en brandvarnare på varje våningsplan i din bostad. Den reagerar på den livsfarliga röken och varnar dig.*
- *Om du har flera våningar bör en brandvarnare placeras där trappan mynnar till den övre våningen.*
- *Brandvarnarens övervakningsområde bör inte överstiga 60 m². Avståndet mellan två brandvarnare bör inte vara större än 12 meter.*
- *Brandvarnarna bör placeras i anslutning till sovrummet. Tänk på att stängda dörrar och störande ljud kan göra det omöjligt att höra en brandvarnare in till varje sovrum.*
- *Brandvarnarna placeras i rummets högsta punkt och helst mitt i rummet.*
- *Brandvarnarna ska sitta i taket, inte på väggen. Ett fritt utrymme på minst 50 cm ska finnas runt om brandvarnarna.*
- *Brandvarnare ska inte placeras i närheten av ventilationsöppningar. Placera inte brandvarnare nära köksspisen eller i badrum, garage eller hobbyrum där den kan orsaka irriterande falsklarm. Glöm inte att testa brandvarnarna när du monterat upp dem!*

Skötsel och kontroll

- Rengör brandvarnarna från utsidan med dammsugare en gång om året.
- Vi rekommenderar litiumbatterier som räcker upp till fem gånger längre än vanliga alkaliska batterier – då slipper du byta varje år. Om du har vanliga batterier ska du byta dem en gång om året (till exempel på 1:a advent).
- Kontrollera att brandvarnarna fungerar minst en gång i kvartalet och när du varit hemifrån en längre tid.
- Byt ut brandvarnarna efter 8–10 år. De har begränsad livslängd.

Testa brandvarnare

- Du testar brandvarnaren genom att trycka in testknappen, eller hålla ett nysläckt stearinljus under brandvarnarna.
- Kontrollera att brandvarnarna fungerar minst en gång i kvartalet och när du varit hemifrån en längre tid.

Handbrandsläckare

En handbrandsläckare ger dig möjlighet till ett snabbt in-gripande vid ett brandtillbud. Pulver- och skumsläckarna är de bästa allroundsläckarna. Pulversläckarna är att föredra av rent släcktekniska skäl. De har mycket släckeffektivitet per kg släckmedel och är relativt lätta att använda även för en ovan användare. Pulversläckaren är relativt underhållsfri. Skumsläckare kräver regelbunden omladdning. För hemmet, villan, fritidshuset och kontoret rekommenderas en pulversläckare på minst 6 kg och lägsta effektivitetsklass 43A 233BC. Du kan köpa den hos ditt försäkringsbolag eller hos företag som säljer brandredskap (Finns i telefonkatalogen). En pulversläckare bör lämnas in för omladdning efter 10 år.



Vid användning

- Dra ur säkringen.
- Lossa slangen och rikta den mot brandhärden.
- Gå så nära branden som möjligt.
- Håll låg ställning.
- Spruta pulvret mot elden, rör dig runt så att du kommer åt att släcka

Brand- och elsäkerhet

Det finns mycket du kan göra för att minska risken för bränder och elchock.

Goda råd

- Ta bort brännbart material som ligger i spisens omedelbara närhet.
- Dra ur stickkontakten till kaffebryggaren och brödrosten. Installera gärna en timer.
- Se till att glödlamporna har rätt antal Watt och att inga skarvsladdar kommer i kläm.
- Byt ut trasiga vägguttag/kontakter och skruva åt lösa.
- Lägg inget brännbart material på element för torkning.
- Släck levande ljus när du lämnar rummet.
- Om säkringarna ofta går sönder – kontakta en elektriker för felsökning.
- Dra ur el- och antensladd till tv:n vid åskväder.
- Se till att tv:n står fritt och luftigt.
- Ta bort duk, stearinljus eller annat på tv:n som kan orsaka brand.
- Är köksfläkten rengjord?
- Finns brandvarnare och fungerar den?
- Finns handbrandsläckare i bostaden?
- Finns brandfilt i bostaden?
- Dammsug bakom kylskåp och/eller frysbox.
- Se till att ljusstakar står fritt från gardiner och dylikt och att de har obrännbara dekorationer.
- Installera jordfelsbrytare.

För mer information se www.elsakerhetsverket.se



Om det börjar brinna

Även om du försöker undvika riskerna och har ett bra brandskydd kan olyckan ändå vara framme och en brand bryta ut. Då är sekunderna dyrbara. Handlar du på rätt sätt kan det vara avgörande för att det stannar vid ett tillbud istället för en ödesdiger totalbrand.

Gör så här om det börjar brinna:

- **Rädda** först dem som är i livsfara, men utsätt inte dig själv för risker.
- Ta dig ut så snabbt du kan. Kom ihåg att den giftiga röken alltid stiger uppåt. Därför måste du ner under röken, nere vid golvet är det lättare att se och andas. Stäng in branden.
- Om du kommer till en stängd dörr, öppna den inte utan att först ta reda på om det brinner på andra sidan. Om du känner på dörren upptill och den är varm brinner det förmodligen på andra sidan.
- Stäng alla dörrar bakom dig. En stängd dörr hindrar branden från att sprida sig snabbt och gör att räddningstjänsten vinner tid.
- Gå till återsamlingsplatsen.
- **Varna** alla som hotas av branden så att de också kan sätta sig i säkerhet.
- **Larma** räddningstjänsten genom att ringa 112. Möt upp räddningstjänsten när de kommer.
- **Släck** branden om du bedömer att du klarar det. Använd en handbrandsläckare och spruta mot glöden inte på lågorna.

Vid brand i en hyresfastighet gäller följande:

- 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 lägenheten.
- Gå **ALDRIG** ut i ett rökfyllt trapphus. En lägenhetsdörr står emot brand i minst 30 min.
- Avvakta räddningstjänstens instruktioner.
- Känner du oro - ring 112.

Detta är normalt den ordning som rekommenderas. Men det är den aktuella situationen som avgör i vilken ordning du verkligen ska agera. Om ni är flera som kan hjälpas åt kan ni göra flera åtgärder samtidigt.

Utrymning

Om det börjar brinna ska alla som bor i huset veta hur man tar sig ut. Gör en utrymningsplan och se till att ni har bestämt en återsamlingsplats. Öva gärna utrymningen.

- **Utrymning från enfamiljshus**

Vid en okontrollerad brand i enfamiljshus ska alltid samtliga som vistas i byggnaden utrymma.

- **Utrymning från flerfamiljshus**

I flerfamiljshus räknar man normalt med att trapphuset är den primära utrymningsvägen. Det är därför viktigt att trapphuset är fritt från barnvagnar, cyklar och andra föremål som kan hindra utrymning eller antändas och brinna. Den alternativa utrymningsvägen är räddningstjänstens stegutrustning.



Följ den GRÖNA SKYLTEN

Kolla utgångarna

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

Ta alltid ett larm på allvar

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

Röken dödar – kryp ut under röken

Det är röken som dödar. Vid alla bränder utvecklas giftig rök. Brandröken innehåller många olika giftiga ämnen, till exempel cyanväte. På mindre än en minut kan du vara medvetlös om du andas in brandrök.

Blir det rökfyllt – kryp ut under röken. Längst nere vid golvet finns det som regel frisk luft något längre tid.

Lär dig ingripa vid brand

- Brand i gryta. Flytta kastrullen från kokplattan. Kväv branden med ett lock. Använd **ALDRIG** vatten.
- Brand i TV. Börjar oftast med rökutveckling. Dra ut kontakten, kväv branden med t ex en matta eller håll på vatten och försök få ut apparaten i det fria.
- Brand i kläder. Lägg snabbt ner personen på marken. Kväv branden med vad som finns till hand. Kväv från huvudet och nedåt.
- Bilbrand. Öppna motorhuven från kupén. Spruta in en kort pulverchock under huven. Försök öppna spärren. Använd handskar. Fortsätt släcka.
- Kan du inte släcka själv: Stäng dörren till det utrymme där brand uppstått, varna omgivningen och larma räddningstjänsten. Det är den giftiga röken som nästan alltid är dödsorsaken vid en brand. Därför är det viktigt att ha stor respekt för röken.



Utbildning i brandsläckning

Brandrisker

- **Gasol i husvagnar**

Gasol i husvagnar orsakar flera otäcka olyckor varje år. Se över din gasolutrustning och kontrollera den regelbundet, så undviker du brand och explosion.

- **Halogenlampor**

Halogenlampor i inbyggda spotlights har blivit mycket populärt. De är små, lättplacerade och ger mycket ljus. Men de kan också vara brandfarliga. Antalet bränder och brandtillbud som orsakas av belysningsarmaturer ökar. En förklaring är att fler och fler använder halogenlampor.

- **Grillning**

För att din grillstund ska bli så trevlig som möjligt är det viktigt att tänka på brandsäkerheten. Vackra sommandagar är det lätt att glömma att det ofta råder hög brandrisk i skog och mark. När du grillar i naturen är det viktigt att hitta en säker plats att elda på, t ex grus- och sandmark.

- **Eldning**

Spritkök och färdiga eldstäder är att rekommendera och i skärgården och längs vandringsleder finns det ofta iordningställda eldstäder som man kan använda. Tänk på att aldrig fylla på brännaren i spritköket förrän den är släckt och har svalnat. Välj en lugn och skyddad plats för elden så nära vattnet som möjligt. Bygg en eldstad av stenar och sand och se till att elden är liten. Ha alltid vatten till hands. Elda inte heller på torvmark eller nära myrstackar och stubbar.

- **Elda inte**

Elda inte när det råder eldningsförbud eller när det blåser hårt. Om det blåser, se till att gnistor inte blåser in mot land eller skog. Var noga med att låta elden brinna ut och se till att glöden slocknar innan du lämnar platsen. Eldning sker alltid på egen risk och eldning av större omfattning ska alltid anmälas till kommunens räddningstjänst.

- **Sotbrand**

Om det finns mycket sot i rökkanalerna vilket kan bero på dålig förbränning eller pyreldning, finns risk för sotbrand i skorstenen. Då blir temperaturen i skorstenen lätt 1000°C vilket kan leda till överhettning. För att minska risken för sotbrand behöver skorstenar och eldstäder sotas regelbundet.

- **Gnistor**

En vanlig brandorsak är också antändning av taket på grund av gnistor från skorstenen. Vid vedeldning och speciellt eldning med flis är det vanligt att gnistor följer med upp i skorstenen. Risker är som störst när det är blåsigt väder. Om takpannorna inte ligger rätt kan gnistorna flyga in och antända barr och löv som samlats där. För att förhindra sådana bränder är det viktigt att regelbundet kontrollera att takbeläggningen inte har några öppningar.

- **Överhettning**

Det finns två olika typer av bränder på grund av överhettning, dels felaktig kombination av eldstad och rökkanal, dels långtidspåverkan av hög rökgastemperatur. I rörskorstenar kan isoleringen skadas av för höga temperaturer. Det för med sig att ytemperaturen till slut blir för hög och brand uppstår. När det gäller tegelskorstenar kan långvarig eldning leda till antändning av brännbara byggnadsdelar. Ju längre eldningstid och högre rökgastemperatur, desto större är risken för brand. Risken är som störst när det har varit riktigt kallt under en längre tid och det har eldats hårt. Skorstenen får då inte tid att svalna mellan eldningarna.

- **Otätheter**

En otät skorsten leder i normalfallet inte till brand. Men om det skulle uppstå något fel vid eldningen eller en sotbrand, kan lågor och beta rökgaser antända intilliggande byggnadsdelar. Störst risk är det med otätheter i bjälklagen. Ett enkelt sätt att upptäcka otätheter i skorstenen är att låta skorstensfejaren göra en röktryckprovning.

Elda på rätt sätt

När du eldar med ved finns det många saker att tänka på. Veden måste vara torr och kapad i lagom stora bitar. Både eldstad och rökkanaler måste vara anpassade för vedeldning. Följ våra goda råd så minskar risken för sotbrand.

- Använd torr ved i lämplig storlek. Elda högst 2-3 kg ved i timmen eller enligt instruktionsboken.
- Rätt mängd förbränningsluft gör att elden brinner med klara och livliga lågor. Pyrelida inte.
- Kontrollera röken. Den ska vara klar och genomskinlig, inte svart.
- Kontrollera rökgastemperaturen, max 350°C.
- Lägg sot och aska i en plåthink med lock placerad på brandsäkert underlag.

Om en sotbrand uppstår i skorstenen, gör så här:

- Stäng alla luckor på eldstaden.
- Ring 112 till räddningstjänsten.
- Kontrollera hela tiden skorstenen i hela dess längd, speciellt vid bjälklagsgenomgångarna och på vinden samt tak.
- Ring sotningsdistriktet och beställ en besiktning av skorstenen.

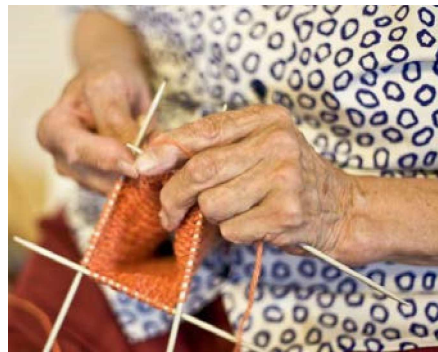
Säkerhet för äldre i hemmet

Fallolyckor är en inte ovanlig olycka för äldre. De flesta fallolyckorna sker i hemmet. Här hittar du råd för dig som är äldre, anhörig eller arbetar hemma hos äldre människor för att förebygga fallolyckor.

Checklista

Det här behöver du åtgärda:

- lösa mattor som du kan halka eller snava på
- lösa telefonsladdar och elsladdar som du kan snava över
- svag belysning
- hala inneskor eller strumpor eller skor utan bakkappa
- trasiga bromsar på rollator
- trösklar



Tänk också på:

- Syn - när gjorde du senaste synundersökningen?
- Läkemedel - du kan bli yr av vissa mediciner.
- Regelbundna måltider, kanske behöver du vitamintillskott?
- Drink mycket - för lite vätska kan ge dålig balans.
- Har du lämpliga hjälpmedel och kan du använda dem rätt?
- Alkohol påverkar balans- och koordinationsförmåga.
- Försök vistas ute i dagsljus varje dag.
- Var fysiskt aktiv!

Det är bekvämt och säkert med:

- gånghjälpmedel
- extra telefon - helst sladdlös
- handtag på väggen i badkaret/duschen
- halkmatta i badkaret/duschen
- halkmatta på badrumsgolvet
- bra belysning i hela lägenheten
- halkskydd under lösa mattor
- halkskydd på trapporna - helst hela steget, inte bara kanten
- höftskyddsbyxor
- trygghetslarm
- Låt en lampa vara tänd i hallen och badrummet på natten.
- Be om hjälp med gardinbyte, lampbyten eller annat som du har svårt att göra. Vissa kommuner har kostnadsfri hjälp för äldre med detta. Kontakta din kommun för mer information.

Mer information på www.lvn.se
(Landstinget Västernorrland)

Barnsäkerhet i hemmet

Drygt var tredje olycka med personskador inträffar i hemmet. Barn hör till de mest utsatta. Olyckor kan man inte förutse, det är väl därför det kallas just olyckor. Att läsa om barns olyckor i hemmet och kraven kring att barnsäkra rätt, kan ibland verka skrärrande och framkalla känslor av otillräcklighet. Olyckan är inte ett faktum bara för att risken finns. Men det kan vara väl investerad tid att göra så gott man kan för att undvika det. De vanliga barnolyckorna är brännskador, stickskador, förgiftning och fallskador.

Ta därför en titt på en tipslista med 15 punkter på vad som kan vara bra att tänka på för att skapa ett barnsäkert hem.

Trappgrind från IKEA



Goda råd

- Eluttag, sladdosor och grenkontakter ska ha petskydd, jordfelsbrytare i huset, fäst upp lösa sladdar.
- Trappor – montera trappgrindar
- Täck för trappspjälor
- Spärrar för fönster och balkongdörrar – öppning max 10 cm
- Persiennor och rullgardiner – fäst snörena högt
- Dörrar – dörrstopp
- Bokhyllor och skåp – fäst i väggen
- Ugnar och spisar – hållskydd, tippskydd och ugnsluckeskydd. Ställ alltid kastruller med handtaget inåt.
- Kökslådor – hakar, lådstopp
- Diskmaskiner – tippskydd, förvara diskmaskinsmedel utom räckhåll
- Medicin och rengöringsmedel – förvara inlåst utom räckhåll
- Låt inte små saker ligga framme t ex jordnötter eller annat som kan fastna i barnets hals. Säkra leksaker.
- Badkar – halkskydd, lämna aldrig badande barn ensamma
- Skötbord ska vara stabila och spjälängar ska ha spjälskydd.
- Håll tändare och tändstickor gömda.

Vattensäkerhet

I Sverige sker cirka 400-550 drunkningstillbud varje år. Av tillbudena sker cirka 13% ute till havs. Resterande 87% inträffar i kommunala vattendrag, hamnområden, eller badplatser.



Badvett

- Bada alltid tillsammans med någon!
- Simma längs med stranden!
- Hoppa eller dyk inte på okänt vatten!
- Knuffa aldrig i eller håll fast någon under vattnet!
- Simma inte under bryggor och hoppställningar!
- Spring inte på bassängkant eller bryggor - du kan halka!
- Ropa bara på hjälp om du är i nöd!
- Undvik uppblåsbara leksaker i öppet vatten!
- Lek inte med livräddningsmateriel!
- Ha alltid något mellan dig och den nödställde, "den förlängda armen".
- Meddela alltid var någonstans du ska bada och när du tänker komma tillbaka!

Grundregler vid livräddning i vatten

- Tänk alltid på din egen säkerhet.
- Ropa på hjälp och påkalla uppmärksamhet.
- Försök att nå den nödställde utan att du själv utsätter dig för risker.
- Ha alltid något mellan dig och den nödställde. Använd alltid den så kallade "förlängda armen".
- Den bästa och säkraste livräddaren är en torr livräddare.

Säker på sjön

Båtvett

- Kontrollera sjövädret
- Använd alltid flytväst!
- Var nykter!
- Sitt alltid ner i båten och placera dig så att den är i balans!
- Var inte fler personer i båten än vad den är avsedd för!
- Byt bara plats i båten om det är absolut nödvändigt och då en i taget!
- Stanna vid båten om du faller i vattnet!
- Ha alltid något mellan dig och den nödställd, "den förlängda armen".
- Om du ska rädda en nödställd, ta upp henne/honom i aktern på båten!
- Vifta långsamt med båda armarna över huvudet och åt sidorna om du behöver hjälp!

Båtbrand

En skada eller förstörd båt kan du få ersättning för under förutsättning att du har en båtförsäkring, men människoliv är oersättliga. Vanligaste orsaken till båtbränder är att bränsle har förångats och antänts av en låga eller gnista.



Om båten börjar brinna

- Stanna motorn.
- Styr fören mot vinden.
- Använd handbrandsläckaren.
- Stäng av bränsle- och gasolsystem.
- Stäng av huvudströmmen.
- Släck pyrande brandhärdar.

Allt detta kan du inte göra samtidigt. Det är situationen som bestämmer ordningsföljden.

Isvett

Isen lever. Den kan ändra sig från timma till timma, från meter till meter. Farorna kan undvikas om du lär känna isens svaga punkter, lär dig använda ispiken, lyssna och iakta. Mer information kan du hämta hos Svenska Livräddningssällskapet. www.sls.se



Goda råd

- Var aldrig ensam på isen!
- Ha alltid med dig isdubbar och annan säkerhetsutrustning på isen!
- Prova alltid isen med ispik om du är osäker!
- Gå aldrig på is som du inte är säker på att den håller!
- Kärnis ska vara minst 10 centimeter tjock.
- Tänk på att nyis, våris, snötäckt is och havsis kan vara svag!
- Lär dig var isens svaga platser är; "vass, råk, brygga, bro, udde, avlopp, utlopp, inlopp, sund, grund och vindbrunn!"
- Ju högre fart du har, ju längre ut kommer du på svag is innan den brister och desto svårare blir räddningen!
- Ha alltid något mellan dig och den nödställde, "den förlängda armen".
- Lämna aldrig barn ensamma vid eller på isen!
- Meddela alltid var någonstans du skall vara och när du tänker komma tillbaka.

Om isen brister

Om isen skulle brista och du faller i vattnet ska du;

- andas lugnt, det hjälper dig att tänka klart,
- slappna av, ligg stilla i vattnet och håll dig i iskanten,
- vänd dig åt det håll varifrån du kom, där håller isen bäst,
- lossa isdubbarna med handskarna på för utan handskar blir händerna fort stela,
- ropa eller vissla på hjälp, det är mycket svårt att ta sig upp utan hjälp,
- slå dig tillbaka till is som håller att ta sig upp på,
- arbeta långt fram med isdubbarna och hjälp till med bensimtag, hasa eller kryp till säker is.

Att hjälpa en nödställd

Att hamna i kallt vatten är för de flesta en chockartad upplevelse. Det är lätt att slå sig eller hamna långt ifrån säker is ifall den brister.

Då är det nödvändigt att ha sällskap. Med hjälp av förlängda armen; en lina, livboj, stång/käpp eller liknande når man varandra utan att räddaren själv riskerar att hamna i vattnet.

Även om du inte har rätt utrustning till hands så är det viktigt att ändå veta hur du skall kunna hjälpa en nödställd.



Goda råd

- Närma dig vaken från samma håll som den nödställda kommit. Där är isen säkrast.
- Kryp eller hasa dig fram, gärna med något tvärs under kroppen. Då håller isen bättre.
- Är ni fler så bilda kedja. Då blir fästet bättre och ni orkar mer.
- Det är lätt att dras ner i vattnet så använd förlängda armen, en gren, båtshake, rep, gren eller liknande. Det du använder måste vara så långt att du inte kommer för nära den nödställda.
- En skridsko, kniv eller något annat spetsigt kan fungera som isdubb.
- Kryp sakta och försiktigt bakåt med den räddade.
- Tala hela tiden lugnt med den nödställda.
- LARMA. Ring 112

Akut omhändertagande

- **Befinner sig den skadade i livsfarligt läge.**

- Försök flytta den skadade till ett säkert ställe genom att släpa eller lyfta i kläderna. Var försiktig om du misstänker nack- eller ryggskada.

- **Varna**

- Skydda olycksplatsen.
- Sätt ut varningstrianglar.

- **Andning**

Kontrollera att andningsvägarna är fria genom att:

- Kontrollera andningen.
- Se, lyssna och känn om personen andas!

- **Om personen ej andas men har puls**

- Ge konstgjord andning. Blås in cirka 15 gånger per minut.
- Kontrollera att bröstkorgen höjer sig vid inblåsningarna.
- Lägg personen i stabilt sidoläge. (Se nästa sida)

- **Hjärtstopp**

- Försök få kontakt med personen.
- Kontrollera om personen andas. (se, lyssna, känn)
- Känn efter puls.
- Skaffa hjälp.
- Larma 112
- Starta, HLR, tryck 30 gånger, blås 2. (Se nästa sida)

- **Blödning**

- Se till att den skadade ligger ner.
- Stoppa blodflödet genom att den skadade kroppsdelen hålls högt.
- Tryck ihop sårkanterna.
- Lägg tryckförband.

- **Chock**

Den skadade är kallsvettig, gråblek och orolig. Läppar och naglar kan vara blåaktiga. Pulsen är svag och snabb. Ge ej mat eller dryck.

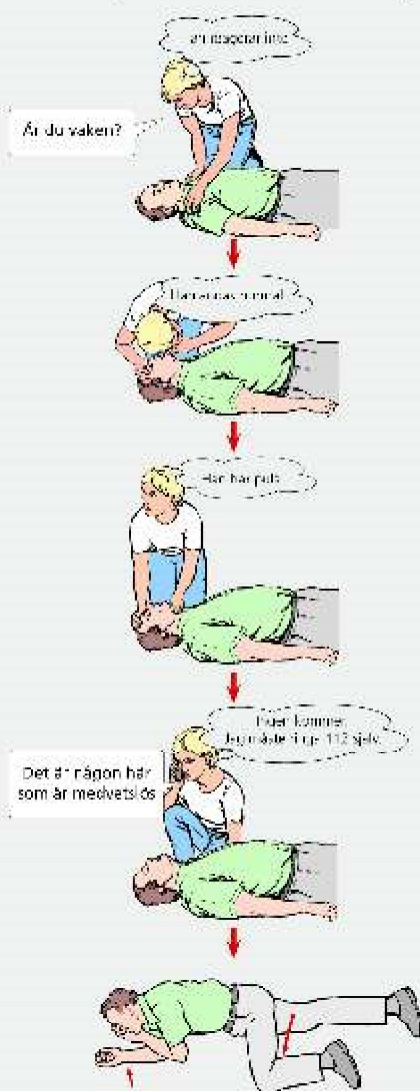
- Den skadade ska ha benen högt.
- Är den skadade medvetslös – lägg i stabilt sidoläge.

- **Tänk på att ge den skadade**

Vila • Värme • Varsamhet • Vänlighet

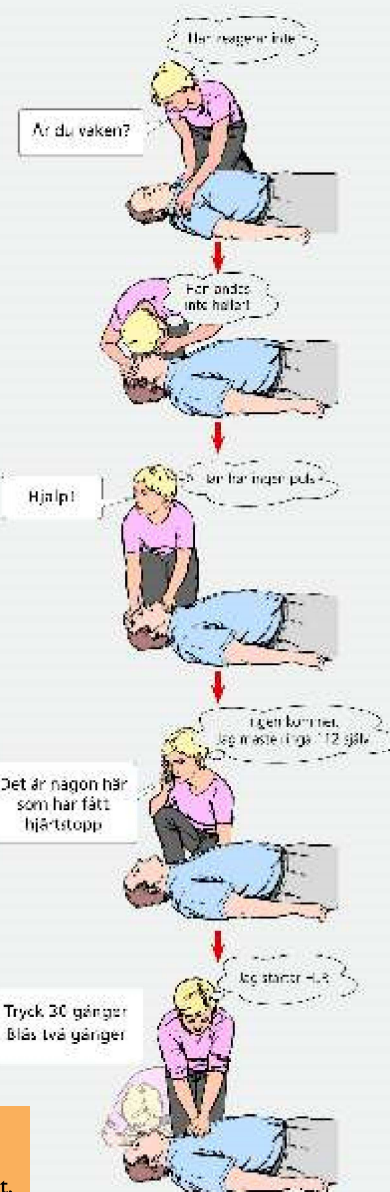
Stabilt sidoläge

En medvetslös person som andas normalt och har puls skall vändas till stabilt sidoläge



HLR

Om inga livstecken, skaffa hjälp och starta HLR!



Bilden från Svenska Rådet för hjärt-lungräddning. Kurser i HLR utförs av instruktörer utbildade av Svenska HLR rådet och finns bl a hos Röda korset, Civilförsvärsförbundet, Räddningstjänsten m fl

Luftvägsstopp

- **Personen kan tala och hosta**
 - Låt personen själv försöka hosta upp föremålet.
- **Personen kan inte tala eller hosta. Tar sig för halsen.**
 - Ge upp till 5 slag mellan skulderbladen.
 - Ge upp till 5 bukstötar ("Heimlich manöver").
 - Ring 112 om det inte hjälper.
- **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 fortsätt med bröstkompressioner och inblåsningar (30/2) tills hjälp anländer.
 - Fortsätt med bröstkompressioner även om det inte går att göra inblåsningar!

Heimlich manöver

När du utför heimlichmanövern använd dig av dessa 3 punkter (se bild).

- Ställ dig bakom personen och lägg armarna under bröstkorgen.
- Knyt ena handen och placera tumsidan nedanför bröstbenet.
- Grip tag i den knutna handen med den andra handen och tryck kraftigt inåt-uppåt. Då skapas en luftstöt som kan få hindret att lossna. Ibland behövs flera stötar för att få upp det som hamnat i luftstrupen.



Omhändertagande

• Förgiftning

- Vid misstanke om förgiftning ring omgående Giftinformationscentralen via 112 eller direktnummer 08 – 33 12 31. Följ deras anvisningar.
- Symtom är ont i halsen, ont i magen, sömnhet, 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 svalt något frätande, t ex lut, maskindiskmedel, rengöringsmedel.
- Ta med misstänkta förpackningar, flaskor och burkar vid läkarbesök.
- Kemikalier på huden: Spola rikligt med vatten i minst 15 minuter.
- Ta av alla kläder som kommit i kontakt med giftet. Tvätta den skadade kroppsdelen försiktigt och grundligt med vatten.

• Brännskador

- Spola omedelbart det brända området på kroppen med normalkallt vatten i minst 15 minuter.
- Täck brännsåret med ett förband. Stick inte hål på ev. brännblåsor. 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.
- Tvätta därefter såret från mitten och utåt. Vid behov för ihop sårkanterna med sårtejp.
- 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.

Inbrottssäkerhet

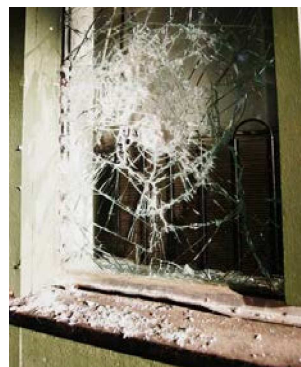
Rädslan och oron för att bli utsatt för inbrott och skadegörelse finns nog hos de flesta. Så här minskar du risken för inbrott.

Goda råd

- Informera grannarna även vid kortare frånvaro från din bostad.
- Ha belysning inne. Arrangera så att lampor tänds och släcks, helst oregelbundet och bara när det är mörkt ute.
- Låt radion gå på med timer så att det hörs ljud i huset. Slå dock inte på TV-apparaten eftersom detta ökar brandrisken.
- Ha gärna utomhusbelysning som tänds med rörelsevakt vid entré- och altandörrar.
- Be någon granne tömma brevlådan på post och reklam eller ha en stor och låst brevlåda, där tjuven inte kan se om den innehåller post.
- Peta ner grannens post om den hänger ut från brevlådan.
- Be en granne klippa gräsmattan om du är borta länge.
- Be en granne lägga sopor i soptunnan så att den inte står helt tom när du är borta.
- Be en granne hänga sin tvätt på din tvättlina.
- Be någon eller några grannar att då och då parkera sin bil på er tomt så att huset ser bebott ut.
- Förvara stegar inomhus eller fastlåsta så att de inte kan användas för att ta sig in.

Inbrottstjuvens fem-i-topp lista!

1. Kontanter
2. Smycken
3. CD-och DVD-spelare/skivor
4. Videokamera/Kamerautrustning
5. Matsilver



POSOM

POSOM står för psykiskt och socialt omhändertagande i kris- och katastrofsituationer. Ansvarig för POSOM-gruppens verksamhet är ytterst respektive kommunstyrelse. POSOM skall endast träda i tjänst när de ordinarie resurserna inte räcker till, t ex vid större olyckor med många drabbade. Behovet av insats bedöms utifrån händelsens riskfaktor avseende framtida psykiatrisk och social problematik för många berörda.

Mål

Målet för det psykiska och sociala omhändertagandet som POSOM arbetar med är att försöka förebygga den psykiska ohälsa som kan bli resultatet av en traumatisk händelse.

Organisation

POSOM består av en ledningsgrupp med representanter från kommunen, räddningstjänsten, polisen och kyrkan (kan variera mellan kommunerna). Sedan finns speciellt utsedda krisgrupper med stödpersoner som har i uppdrag att ge stöd till drabbade individer och/eller deras närstående.

POSOM arbetar aldrig direkt på en olycksplats och ej heller med skadade personer.

POSOM har kunskap om psykiska reaktioner och kan ge första hjälpen på det känslomässiga planet. Omhändertagande kan ges i form av medmänskligt stöd, hjälp att lösa praktiska problem samt avlastande samtal.

POSOM skall fånga upp problem eller svårigheter och vid behov slussa vidare till rätt person eller instans.



