

Bostadens säkerhetshandbok

Kunskap och information för
din trygghet och säkerhet



INNEHÅLL

Krisberedskapslagen	4
Lagen om skydd mot olyckor.....	5
Inbrott.....	6
Kris.....	8
Informationskällor	9
Krisutrustning	10
Vatten.....	11
Om strömmen går	12
Värme.....	13
Barnsäkerhet	14
Fallolyckor.....	15
Elsäkerhet	16
Anlagd brand.....	17
Checklista	18
Kolla utgångarna	19
Brandvarnare.....	20
Larma rätt	22
Handbrandsläckare.....	23
Lär dig ingripa.....	25
Akut omhändertagande	26
Stabilt sidoläge.....	28
Luftvägsstopp	29
Bröstsmärtor	30
Chock.....	31
Telefonnummer	32

VI VILL GÖRA HEMMET TRYGGARE

Var tredje olycka inträffar i hemmet och varje år omkommer cirka 1 900 personer vid olyckor i hemmen. Vanligt förekommande olyckor är fallolyckor, brännskador samt förgiftning. Genom att fästa uppmärksamheten på var i hemmet farorna ligger och genom att med ofta enkla medel åtgärda riskerna, kan de boende förebygga många av de olyckor som annars kan inträffa.

Vallonbygden vill medverka till ett säkrare hem. Vi vill verka för ökad trygghet och säkerhet i våra bostäder och bostadsområden. Vi vill också minska riskerna för olyckor. Dels genom de olika åtgärder som vi vidtar i våra bostadsområden, dels genom information till våra hyresgäster om hur man kan undvika att olyckor inträffa.

Den här boken vill hjälpa dig som hyresgäst att få en del tips om hur du själv kan medverka till att antalet olyckor minskar. Ta del av bokens innehåll och låt gärna alla i din familj läsa den.



Vallonbygden

VAR BEREDD ÄR UTGIVEN AV
Vallonbygden

REDAKTÖR
Camilla Westemar

LAYOUT/ORIGINAL
Gustaf Erichs
Johan Sandqvist
Camilla Westemar

PRODUKTION
Informationsbolaget, Malmö
info@informationsbolaget.se

UTGIVNING Februari 2009

KRISBEREDSKAPSLAGEN

Bättre beredskap i alla kommuner

1 september 2006 började krisberedskapslagen för kommuner och landsting att gälla. Den förtydligar kommunens ansvar för att göra risk- och sårbarhetsanalys, samtidigt som utbildning och övning betonas.

Den nya lagen innehåller flera nyheter:

- Kommunen ska genomföra risk- och sårbarhetsanalyser.
- Utbildning och övning är obligatorisk.
- Kommunen har områdesansvar.
- Rapporteringsskyldighet införs.

Med områdesansvar menas att kommunen skall verka för att det sker en samordning av all krishantering som genomförs av olika aktörer i kommunen. Detta skall ske såväl i förebyggande syfte som vid en kris. Informationsarbetet vid en krissituation ska samordnas mellan olika aktörer.

Rapporteringsskyldighet innebär att kommunen till länsstyrelsen ska rapportera om krisberedskapsläget i kommunen - om risker, sårbarhet och förebyggande arbete. Vid en kris ska de åtgärder som vidtas rapporteras till länsstyrelsen som i sin tur rapporterar vidare till central nivå. I alla kommuner ska det finnas särskild anställd personal som arbetar med krisberedskapsfrågor. I vissa områden sker samverkan mellan kommunerna och i större kommuner kan finnas en särskild enhet som jobbar med dessa frågor.



När det gäller utbildning och övning av kommunens politiker och förvaltningar säger regeringen i en kommentar till den nya lagen att ambitionen vad gäller utbildning och övning ska vara hög. Speciellt övningsverksamheten är av största vikt.

Vid en omfattande och långvarig händelse i en kommun kan en särskild nämnd träda i funktion. Alla kommuner ska nämligen ha en särskild krisledningsnämnd.

ALLA MÅSTE HJÄLPAS ÅT ATT MINSKA OLYCKORNA

Varje vecka omkommer i genomsnitt 50 personer i Sverige till följd av olyckor. Samtidigt skadas också ett par tusen personer så allvarligt på grund av olyckor att de måste läggas in på sjukhus. Till dessa ska läggas de drygt 30 000 personer som tvingas söka vård efter att ha skadats vid en olycka.

Lagen om skydd mot olyckor som trädde i kraft den 1 januari 2004 innebar startskottet för ett bättre olycksförebyggande arbete inom alla samhällssektorer. Den understryker det ansvar alla – såväl enskilda privatpersoner, som fastighetsägare, verksamheter och organisationer – har för sitt eget brand- och olyckskydd.

KUNSKAP ÄR A OCH O

Nyckeln till framgång är kunskap – kunskap om risker och säkerhet, om olycksförebyggande arbete och om skadeavhjälpanse insatser. Kommunens uppgift är att sprida denna kunskap till så många som möjligt genom:

- Ökad utbildning
- Ökade informationssatsningar

Kunskapen och insikten måste öka – hos alla. För det krävs att alla hjälps åt om vi ska nå resultat.

SE ÖVER HEMSÄKERHETEN

Det är vardagsolyckorna som står för merparten av de olyckor som inträffar, ett faktum som understryker vikten av

att se över säkerheten i det egna hemmet. De flesta som omkommer i olyckor gör det faktiskt i samband med fall.

Ofta krävs det inte så mycket för att undvika att en olycka sker: ta undan lösa sladdar, hala mattor och att som senior be om hjälp att byta gardiner eller glödlampor för att på så vis undvika riskabla klättringsmanövrar.

En annan enkel åtgärd är att skaffa brandvarnare.

Det kan inte sägas nog många gånger att brandvarnaren är en billig livförsäkring, som ska finnas i varje bostad.

ALLAS ANSVAR

Men även om åtgärderna är enkla, så krävs kunskap för att riskmedvetenheten ska öka. Lagen om skydd mot olyckor tydliggör alltså det ansvar som den enskilde har och alltid har haft för sitt brand- och olyckskydd.

För företag och andra verksamheter tydliggörs ansvarsbiten i och med att den traditionella brandsynen ersatts med tillsyn. Nu ska verksamheterna själva redovisa sitt systematiska brandskyddsarbete, SBA.

När räddningstjänsten gör tillsynsbesök kontrollerar man att brandskyddsarbetet sköts som det ska.

I slutänden är det vars och ens ansvar att se över riskerna i sin närmiljö. Och det finns hjälp att få. Tveka inte att kontakta kommunens räddningstjänst om du har frågor eller funderingar.





STÖTTA I EN SVÅR SITUATION

Tillgänglighet viktigt

En vän eller släkting hamnar i en akut krissituation. Vad kan jag göra för att hjälpa? Kan jag själv ta upp det som hänt? Kanske upplevs det som påträngande om jag ringer nu igen ...

Frågorna är många när det som inte får hända ändå händer, och vi känner oss ofta hjälplösa när någon vi står nära drabbas. Den förtvivlan man möter kan väcka känslor av vanmakt och man tycker att allt man säger och gör blir fel. Det viktigaste när man vill vara ett stöd är att vara tillgänglig.

BEREDD ATT LYSSNA

Att bara finnas där, beredd att lyssna till samma frågor om och om igen utan att den drabbade känner sig "tjätig", är kanske det bästa stödet av alla.

Den som har förlorat någon frågar sig hela tiden "varför hände det, varför just han eller hon". Många drabbade känner att de är till besvär när de upprepar sig, men det är viktigt att få ställa de frågorna även om det inte finns något svar. Man kan hjälpa de drabbade att ta reda på fakta, vad som verkligen hände under sjukdomen eller vid olyckan.

Även barn har ett behov av konkreta detaljer. De vill veta var till exempel en olycka inträffade, var den man förlorat befann sig och exakt vad som hände.

Ibland kretsar frågorna kring till synes helt ovidkommande detaljer. Om det till exempel handlar om en bilolycka kanske barnet frågar om nycklarna finns kvar i bilen. Går bilen att använda? Barn vill ofta veta vem som får sakerna som den döde ägde och vad som händer med kroppen när man dött.

SKULDKÄNSLOR

Skuld känslor är vanliga, kanske man grälade sista gången man träffades eller hade något ouppklarat mellan sig.

Det är viktigt att den som stöttar låter alla funderingar få komma upp till ytan. Därför ska man aldrig dra sig undan den drabbade.

Men man måste vara beredd på att reaktionerna på kontaktförsöken kan vara väldigt skiftande. Ilska är ingen ovanlig reaktion.

Om det blir "fel" får man försöka vara stark och komma tillbaka vid ett annat tillfälle. Det sämsta man kan göra är att släppa kontakten.



INFORMATIONSKÄLLOR

Så här hittar du information

Den viktigaste informationskällan är Sveriges Radio Östergötland, P4. Den har en beredskap att dygnet runt kunna informera i ett krisläge.

Sveriges Radio centralt har en dygnet-runt-bemannad trafikredaktion, som direkt kan gå ut i eteren med viktig information i alla radiokanaler.

Text-tv är en annan viktig informationskälla liksom naturligtvis de olika tv-kanalerna.

Alla kommuner har egna hemsidor och i varje kommun finns 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 informationsmöjligheter.

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. Men tänk på att mobiltelefonmasterna kan drabbas av strömavbrott och överbelastning.
- För att säkerställa att du har laddade mobiltelefonbatterier har du naturligtvis en speciell mobilladdare som går via bilens cigarettändaruttag!
- Till slut: Ta kontakt med dina grannar och hjälp varandra genom att utbyta information.
- Glöm inte bort bilradion!

KRISUTRUSTNING

Tips om utrustning i bostaden

Här är en del tips om du vill "kris-utrusta" din bostad – det gäller framförallt vid avbrott i försörjningen av el, värme och vatten. Samla alla viktiga saker på ett ställe, en överlevnadslåda. Följande kan vara med i lådan:

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

- Rena dunkar och klorpreparat
- 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 och 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 ett 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, använd det inomhus eller bygg en koja med hjälp av bord, stolar och filter. Lägg mattor på golvet. Ha ordentligt på fötterna.
- Stearinljus och värmeljus ger viss värme. Använd rejäla och obrännbara ljusstakar. Lämn **ALDRIG** ljusen obevakade.
- Kontrollera din brandvarnare och att du har släckutrustning av något slag, brandsläckare, brandfilt eller vatten upphällt i hinkar.



OTJÄNLIGT VATTEN

Säkra din vattentillgång

Vattnet i kranarna kan bli otjänligt av olika skäl och då måste du själv kunna rena ditt vatten.

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 koncentrationssvårigheter.

Kommunen har planer för hur vattendistributionen ska ordnas under till exempel ett strömavbrott.

Till ett bostadsområde utan vatten kan vatten köras i tankbil och speciella hämtställen ordnas med hjälp av räddningstjänsten eller annan kommunal förvaltning.



GODA RÅD

Otjänligt vatten

- Det kommunala dricksvattnet kan bli otjänligt, t ex genom höjd bakteriehalt. Då ska du inte använda det till matlagning eller dryck, innan det är kokt. Dricksvattnet kan även bli otjänligt av andra orsaker. Följ därför alltid information och instruktion från kommunen.
- Med koka avses ett uppkok, cirka 5-10 minuter. Det räcker för att ta bort eventuella bakterier.
- Toalettens vattenbehållare är en vattenreserv som är lätt att glömma bort. Den innehåller ca 8 liter vatten som enkelt renas genom kokning.
- Självklart kan du också användande till exempel snö och is eller strömmande vatten från ett vattendrag.
- Vattenreningstabletter kan vara bra att ha hemma. De finns att köpa i fri-luftsbutiker eller via internet.

Inget vatten

- Förvara vattnet i rena dunkar eller PET-flaskor som inte avger smak. Förvara mörkt och svalt.
- Håll vattnet friskt genom att frysa in PET-flaskor, fyllda till tre fjärdedelar.
- Det finns också olika klorpreparat för vattendesinfektion som vanligen används i båtar och husvagnar. Klor-tabletter decinficerar och konserverar vatten.
- Låt 5 droppar jod/liter vatten verka i 20 minuter, sedan har du rent 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 också den slutar att fungera. Det finns många fler exempel.

För att klara ett längre strömavbrott måste du och din familj vara förberedda. 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, till exempel ficklampor. Kontrollera så 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 kan 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 batteridrivna radio för att kunna få information via lokalradion, som ofta förmedlar information från aktuell leverantör och kommunen.
- Läs mer om hur du säkert kan ta del av information även när strömmen gått, på annan plats i denna folder. Vi presenterar också aktuella hemsidesadresser och telefonnummer i din kommun. Ring anhängig i ort där strömmen fungerar och få internetinformationen.

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 de tio plusgrader som uppfattas som ganska behagliga utomhus, känns direkt kalla inomhus.

Många flerbostadshus är anslutna till fjärrvärmenätet. När värmen försvinner beror det antingen på ett strömavbrott som gör att cirkulationspumparna inte kan transportera det varma vattnet runt i huset eller så har fjärrvärmeleve-

rantören fått problem med till exempel en större läcka.

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

Lyssna på lokalradion, som ofta förmedlar information från aktuell leverantör och kommunen. 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 det fönster som finns får gärna veta 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. Se till att den är avsedd för inomhusbruk.



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 sig också ofta i dörrar.

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

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

Andra vanliga barnolyckor är brännskador, stickskador och förgiftning. 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 häll- 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 spjälkydd.
- 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, ramla, 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 och 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 vägen.
- 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 trappstege 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.

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 elbrand. Detsamma gäller för en trasig stickkon-

takt, 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 kaffebryggaren eller brödrosten.
- Överbelasta inte grendosor.
- Var uppmärksam på elapparaterna så att de inte luktar bränt eller låter konstigt. Använd dem i så fall inte.
- Rengör filtret på torktumlaren regelbundet. Var alltid hemma när torktumlaren, tvättmaskinen eller diskmaskinen är igång. Då ökar chansen att upptäcka bränder eller läckage i tid.
- Halogenlampor och toppförspeglade glödlampor kan bli 250 grader varma. Placera dem därför långt ifrån brännbart material och kontrollera fästordningarna.
- Tv:n ska stå så att den får tillräcklig ventilation och inte överhettas. 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 apparaten och inte med knappen på fjärrkontrollen. 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 jordfelsbrytare ett krav. I äldre bostäder som saknar jordfelsbrytare kan du använda en portabel jordfelsbrytare, t ex om du har en gammal elinstallation, små barn eller om du arbetar mycket med elverktyg utomhus.
- Installationer ska alltid göras av behörig elektriker. 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 och liknande i trapphus, källare och vindar. Ofta är det tillfallet som gör att en "pyroman" tänder på.
- En öppen container ska alltid stå minst 6 meter från en byggnad. Säkerhetsavståndet för en täckt 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 källare, vindar, garage, trapphus och omgivning. 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 och minst en per våning.
- 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. Efler är en av de vanligaste brandorsakerna.
- 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.
- Tillsä till 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.
- Kontrollera brandsläckare regelbundet.

Om det börjar brinna

Om det börjar brinna ring 112.

Varna, rädda, 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 rullator 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 liters 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 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 och den visar vägen till nödutgångarna.

Se till att utgångarna inte är blockerade. Kontrollera gärna någon gång 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. På mindre än en minut kan du vara medvetlös, om du inandas brandrök. Bli det 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. Om du upptäcker brister, påpeka dessa för någon ansvarig på platsen.
- 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. Bli det rökfyllt, kryp ut under röken. Ju längre ner, desto mindre rökfylld 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 sänggrökning eller kvarglönt ljus. 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 skadades 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 de 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 med testknappen. Varannan månad är lämplig och om du varit bortrest och kanske missat brandvarnarens signal om att det är dags att byta batteri.
- Det finns brandvarnare med flerårsbatteri.
- En gammal brandvarnare indikerar inte på rök – byt ut efter cirka tio år!
- Gör första advent till batteribytdag.
- Du bör ha minst en brandvarnare per plan. De placeras i taket utanför sovrummet. Kontakta din räddningstjänst så får du mer tips om brandvarnare och dess placering.
- Enligt ett Allmänt råd från Statens räddningsverk är brandvarnare ett skäligen brandskydd och ska finnas i varje bostad. Ansvaret ligger på fastighetsägaren.
- Som hyresgäst ansvarar du för underhållet, dvs batteribyte, medan fastighetsägaren ska se till att den monteras.



LÄR DIG LARMA RÄTT

112 är samhällets larmnummer. Var beredd att svara på SOS-operatörens frågor om vad som har hänt, vilket telefonnummer du ringer från och var hjälpen behövs. Ge SOS-operatören så mycket information som möjligt.

Får du fram nya uppgifter innan hjälpen har anlänt så ring igen. SOS-operatörens 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 – ambulans, räddningstjänst, polis, eller annat akut? 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 gasutsläpp, finns ett särskilt varningssystem:

VIKTIGT MEDDELANDE TILL ALLMÄNHETEN.

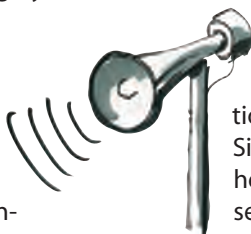
Denna varningssignal sänds via ljudsändare som finns i större tätorter.

Signalen är sju sekunder långa tonstötter med 14 sekun-

ders mellanrum.

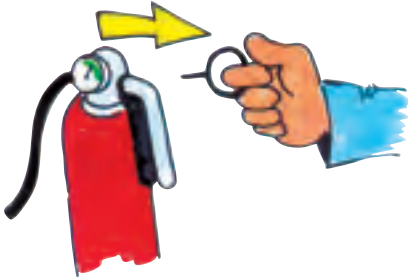
Signalen betyder: gå inomhus, stäng dörrar och fönster, slå av ventilationen och lyssna på radio (P4 och P3 i första hand) för vidare information.

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



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

OBS! Läs alltid bruksanvisningen innan olyckan är framme!

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 VARN - RÄDDA - 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 och spruta på brandhärden. Kryp under röken
- Brand i tv. Börjar oftast med rökutveckling från tv:n. Dra ut kontakten, kväv branden med till exempel en matta eller håll vatten på och försök få ut apparaten i det fria (exempelvis på balkongen).
- Kan du inte 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!

AKUT OMHÄNDERTAGANDE

LIVSFARLIGT LÄGE

Ett livsfarligt läge är en situation som hotar att döda en person innan hans eller hennes skador gör det, men det handlar också om läget för den som hjälper. Åtgärd: För ut personen ur riskområdet genom att släpa eller lyfta i kläderna, eller ta bort risken/hotet.



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. Kontrollera att luftvägen är fri.
3. 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.



CIRKULATIONSSVIKT

Cirkulationssvikt kan vara livshotande.

Den skadade är kallsvettig, gråblek och orolig. Läppar och naglar är blåaktiga. Kontrollera puls. Är den svag och snabb kan det vara tecken på cirkulationssvikt.

Åtgärd: Ge ej mat eller dryck. Lägg den

skadade med benen högt. Förhindra avkylning. Är den skadade medvetslös – lägg 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.
- Att framkalla kräkning är mycket sällan motiverat och i vissa fall är det till och med riskabelt. Framkalla därför aldrig kräkning utan att först ringa Giftinformationscentralen eller sjukhus/läkare.
- 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 kroppsdelen försiktigt och grundligt med vatten.



BRÄNSKADOR

Spola omedelbart det brända området på kroppen med svalt vatten, minst 15 minuter. Täck därefter brännsåret med ett förband. Stick inte hål på brännblåsan om en sådan skulle bildas. Dra inte av den brännskadades kläder, de kan sitta fast i huden. Obs! Var beredd på att den skadade kan drabbas av chock.



SKÄRSÅR

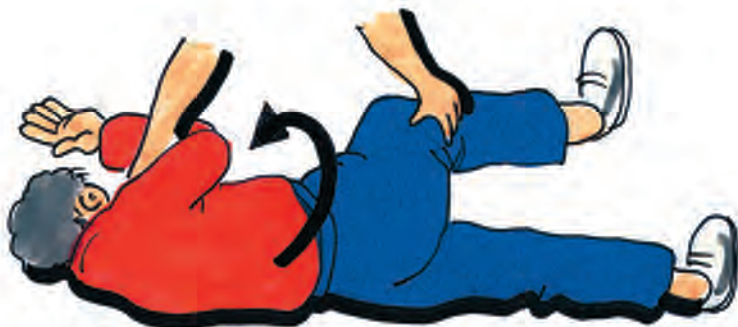
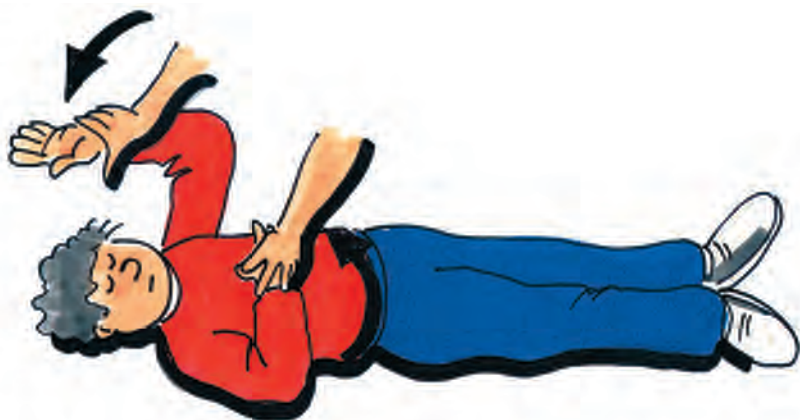
Tvätta dina egna händer. Tvätta huden runt om såret med tvål och ljummet vatten. Därefter tvättar du själva såret från mitten och utåt. Vid behov för ihop sårkanterna med sårtejp. Lägga ett skyddsförband. Låt förbandet sitta kvar 3-4 dygn om inte några komplikationer tillstår.

Om sårskadan måste ses över av läkare: tvätta **inte** sårskadan. Lägga 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.

SYMPTOM:

Delvis luftvägsstopp:
Personen kan tala och hosta.

Totalt luftvägsstopp:

Personen kan inte tala eller hosta. 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 bukstötter. Efter 2 omgångar utan effekt ring 112.



MATENS VÄG



LUFTENS VÄG



BRÖSTSMÄRTOR

ORSAK:

- Hjärt- kärlsjukdomar.

SYMPTOM:

- Plötslig smärta i bröstet som varar i mer än fem minuter.
- Ibland strålar smärtan ut i armarna, halsen, 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.

ANDNINGSTOPP:

- Mun-till-mun andning.

HJÄRTSTOPP:

- Hjärt-lungräddning.

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- lungräddningsutbildning (HLR) för att kunna utföra detta.



CHOCK

Cirkulationssvikt



Den medicinska chocken eller skadechocken är ett begrepp som inte ska förväxlas med det tillstånd av stark sinneströrelse, 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.

SYMPTOM:

- 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 hjälpande 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

Nödläge (alla typer)	112
Polisen i Östergötland	013-24 68 30
Räddningstjänst, ej brådskande	0122-850 80
Sjukvårdsrådgivning.....	1177
Giftinformationscentralen	08-33 12 31
Finspång kommun (växel).....	0122-850 00
Kvinnojouren i Norrköping	011-16 27 01
Vallonbygden (växel)	0122-249 50
Felanmälan kontorstid	0122-155 50
Felanmälan övrig tid (Securitas).....	0122-127 20

BRA HEMSIDOR FÖR INFORMATION

Vallonbygden	www.vallonbygden.se
Finspång kommun.....	www.finspang.se
Barnens rätt i samhället	www.bris.se
Kvinnojouren i Norrköping	www.kvinnohuset.se
Brottsförebyggande rådet	www.bra.se
Giftinformationscentralen.....	www.giftinformation.se
Röda Korset	www.rodakorset.se
Skydds nätet (allmän säkerhet)	www.skyddsnetet.se
Civilförsvarsförbundet (hemsäkerhet)	www.civil.se
SOS Alarm	www.112.se
Myndigheten för samhällsskydd och beredskap	www.msbmyndigheten.se
Brandskyddsföreningen Sverige	www.svbf.se