

Härryda Civilförsvarsförening



GODA RÅD INFÖR EN NÖDSITUATION

En nödsituation kan komma plötsligt. Det kan bli ett långt elavbrott, snö som vräker ner i mängder och det är väldigt kallt. Det kan också inträffa olyckor i samhället som innebär att du och din familj kommer i en nödsituation. Om du har tänkt igenom vad som skulle hända och gjort förberedelser minskar du din oro.

I denna skrift kommer vi att ge dig några råd på hur du kan klara dig i utsatta lägen.

I den här utgåvan

Hjärtstopp.....	2
Stroke	2
Brand (förebyggande).....	3
Belysning.....	4
Värme	4
Matlagning.....	5
Vatten	6
Vid brand.....	6
Frivillig Resursgrupp (FRG).....	7
Krissituation	7



Civilförsvarsförbundet
www.civil.se



www.hjartstartarregistret.se

Här kan du hitta var det finns hjärtstartare i Sverige.

APP

Har man en smartphone kan man ladda ner appen Rädda Hjärtat. Förutom information om var det finns hjärtstartare finns det bland annat information om HLR.

Hjärtstopp

Hjärt- lungräddning (HLR)

Om det ofattbara händer vill man vara förberedd. 10.000 människor drabbas årligen av hjärtstopp utanför sjukhus och endast 500 överlever. För att på bästa sätt vara förberedd om någon drabbas av hjärtstopp bör man gå en utbildning i Hjärt-lungräddning (HLR).

När en person drabbas av hjärtstopp krävs snabba åtgärder. För varje minut innan påbörjad behandling minskar chansen till överlevnad med 10%. Med hjärt-lungräddning kan du öka chansen till överlevnad och med hjälp av en hjärtstartare kan du återuppliva den drabbade.

Så här gör du Hjärt –lungräddning

1. Leta efter tecken på liv. Andas personen?
2. Larma 112 om personen andas onormalt eller inte alls.
3. Gör hjärtkompressioner. Placera händerna på varandra mitt på bröstbenet. Tryck 5-6 centimeter och släpp upp igen. Tryck 30 gånger.
4. Gör om du kan, 2 inblåsningar.
5. Upprepa kompressioner och inblåsningar tills hjälp kommer.

Finns hjärtstartare använd den!

Hjärta att Hjälpa!

Lär dig symtomen på stroke — AKUT

ANSIKTE Kan personen le och visa tänderna? Om ena mungipan hänger – ring 112!

KROPPSDEL ARM/BEN Kan personen lyfta armarna och hålla kvar dem i 10 sekunder? Om en arm faller – ring 112!

UTTAL Kan personen upprepa en enkel mening som "Det är vackert väder idag"? Om personen sludrar eller inte hittar rätt ord – ring 112!

TID Varje sekund räknas. Tveka aldrig. Ring 112 direkt.

Stroke

I Sverige får någon stroke var 17:e minut. Hemma, på jobbet eller någonstans däremellan. Stroke slår ofta till helt oväntat. Att få vård snabbt är livsviktigt. Allt som krävs för att rädda liv är att du känner igen symtomen och ringer 112 direkt.

Vad är stroke?

Hjärnan behöver syre för att fungera. Stroke - en blödning eller propp i hjärnan - stryper syretillförseln till hjärnan – för varje minut som går dör miljoner nervceller och hjärnans funktioner blir nedsatta. Det kan leda till en bestående allvarlig hjärnskada eller värsta fall döden. Men idag finns många effektiva behandlingar för den som söker vård direkt.

Symtom på stroke är:

- förlamning i ansiktet
- Förlamning i arm och/eller ben
- Svårigheter att tala eller förstå
- Ovanlig och svår huvudvärk
- Dimsyn eller synförlust på ett eller båda ögonen
- Oförklarlig yrsel, ostadighet eller fall

TIA - Omöjlig att missa, lätt att strunta i.

Ett tidigt varningstecken på stroke är en så kallad TIA (transitorisk ischemisk attack). En TIA uppstår när små proppar i hjärnan gör att delar av hjärnans funktion försvinner under korta perioder - ofta bara några minuter. Symtomen vid en TIA är samma som vid stroke:

Skillnaden mot stroke är att symtomen går över. Därför struntar många i att söka vård. Men eftersom en TIA ofta är ett tecken på en nära förestående stroke, är det viktigt att söka akutvård direkt även om symtomen har försvunnit.

Varför vänta många att larma?

Från början kan symtomen vara lätta att bortse från. En del väljer då att vila en stund i avvaktan på att symtomen ska försvinna. Andra vill inte besvära sjukvården. Men den som får stroke behöver alltid akut sjukhusvård.

Så fort någon visar symtom på stroke - ring alltid 112 direkt.

Informationen hämtad ifrån
www.strokekampanjen.se



Till hemmet bör du välja en sexkilos pulversläckare med standardmärkningen SS-EN-3-7, den är accepterad av branschen och myndigheter och kan hanteras av även ovana personer

Brand (förebyggande)

Lämplig utrustning att ha hemma ifall det skulle börja brinna hemma:

Brandvarnare

En brand växer fort därför är det viktigt att ha en fungerande brandvarnare. Den larmar snabbt så att du kan släcka eller ta dig ut. Kom ihåg att placera den rätt och testa den regelbundet.

Placera brandvarnaren utanför sovrummet

Sätt brandvarnaren utanför sovrummet i den väg du använder för att komma ut i det fria. I ett hus med flera våningar bör det finnas minst en brandvarnare på varje plan.

Varm rök stiger uppåt. Brandvarnare bör därför placeras högst upp i taket ovanför trappan. Placera brandvarnarna i taket och minst 50 cm från väggen.

Släckare

Ska du köpa en brandsläckare? Det finns många olika typer släckutrustning och det är inte alltid lätt att veta vad som ska användas var. För hemmabruk rekommenderas 6 kg pulversläckare.

Pulversläckare är märkta med effektivitetsklass. Klass 43A 233 BC eller högre rekommenderas. Effektivitetsklass är ett mått på hur stora bränder en brandsläckare kan släcka. Klassningen bestäms efter test av bränder i olika material och mängd. Måttet 43A motsvarar till exempel en soffa ca 4,3 meter lång.

Följande punkter kollar du regelbundet på din släckare:

- Tryckmätaren ska visa grönt
- Slangen ska vara hel
- Plomberingen ska sitta kvar
- Läs bruksanvisningen

Brandfilt

Med en brandfilt kan du släcka mindre bränder, till exempel brand i kläder eller om en ljusstake har välldt omkull.

Brandfilten fungerar bra till att släcka bränder som uppstår på plana ytor. En brandfilt är också ett bra redskap till att släcka bränder på spisen som uppstår i en kastrull eller stekpanna.

Kväv branden med brandfilten

Brandfilten kväver elden. Tänk på att inte kasta filten på branden. Lägg den bestämt över branden och tryck med händerna ovanpå filten för att kväva branden.

Viktiga telefonnummer

112

Nödnumret 112 ska bara användas vid akuta nödsituationer där det föreligger fara för liv, egendom och miljö. Är det inte en akut fara ska man inte ringa 112.

1177

Sjukvårdsupplysningen, ring 1177 om du eller någon anhörig blivit sjuk och behöver rådgöra med en sjuksköterska eller om du vill få hjälp med att hitta rätt i vården. Vid akuta, livshotande tillstånd ska du alltid ringa 112.

113 13

Till 113 13 kan du ringa då du vill ha information om allvarliga olyckor som en stor trafikolycka eller brand, eller vid kriser som exempelvis större stormar, översvämningar eller sjukdomsutbrott.

114 14

Polisens nummer för icke akuta ärenden. På 114 14 kan du göra anmälan om brott eller förlust, lämna tips eller komma i kontakt med person eller växeltelefonist.

116 000

Larmnumret 116 000 för anmälan av försvunna barn har införts i Sverige. Numret finns nu i 23 EU-länder.

Genom numret ska anhöriga kunna få kontakt med polis och andra myndigheter.

De kan också få kontakt med exempelvis frivilligorganisationer, som kan bistå med råd och stöd.

Journumret är kostnadsfritt och tillgängligt dygnet runt. I Sverige besvaras samtalen av SOS Alarm

ICE

In Case of emergency—vid olycksfall vill räddnings-personalen snabbt få tag i den skadades anhöriga. Genom att lägga in nummer till dina anhöriga i din mobil under den internationella beteckningen ICE i kontakter underlättar du räddningspersonalens arbete med att få tag i någon anhörig.

Har du en smartphone finns det en ICE-app att ladda ner.



Goda råd inför en nödsituation

BELYSNING

Det är viktigt att kunna ordnare reservbelysning. Ljuskällor med bränsle ger även värme. Kom ihåg att lågorna kräver syre och att det är nödvändigt att vädra.

Stearinljus

Värmeljus är brandsäkrare än ljus i ljusstakar. Stearinljus i ljusstakarkänna placeras i en vattenskål, så att de slocknar när de brunnit ner.

Ficklampor

Kom ihåg att alltid ha färsk batterier och extra glödlampor till ficklampan hemma men förvara inte batterierna i kylskåpet.

Fotogenlampor

De vanligaste fotogenlamporna har veke. Det finns även de som har en "strumpa", som man pumpar upp ett tryck i.

Gasollampor

De säkraste gasollamporna för hemmabruk ska ha skruvgänga och en tillslutande ventil på behållaren.



Är du beredd?

Tips på saker att ha hemma

- Ficklampa med reservbatterier och reserv lampa
- Tändstickor och stearinljus
- Fotogenkamin
- Campingkök med bränsle
- Sovsäck och filter
- Ett litet matförråd
- Vattendunk
- Läkemedel i reserv för de som är beroende
- Radio med reservbatterier

VÄRME

Det finns flera möjligheter till reservvärme vid en krissituation.

Fotogenkaminer

Fotogenkaminer finns i flera modeller. Värmeeffekten 1500-2000 watt. En kamin klarar att värma upp ett rum på 30 kvadratmeter. Vissa modeller ger även belysning. Bränsleåtgång är ca 5 liter per dygn.

Gasolkaminer

Gasolkaminer är mycket effektiva och har effekter på 2000-2400 watt. De drivs med gasol.

Skulle det bli ett längre elavbrott kan det vara förnuftigt att vistas bara i ett rum. Rummet bör inte vara stort och bör ha få fönster, gärna mot söder. På natten kan man motverka utkylning genom att isolera, eller täta fönstren med tejp eller plast.

Vädra då och då för att släppa in syre.

Varje person utvecklar en värmeeffekt på 100 watt. Fyra personer ger samma effekt som ett mindre värmeelement.

Några goda råd för att klara kraftig kyla

- Använd mössa! En stor del av kroppsvärmen kan förloras via huvudet.
- Klä på dig enligt flerskiktprincipen. Flera lager kläder med luft emellan ger bra isolering.



- Gnid inte på kylskador, exempelvis vita fläckar utan känsel. Värm med handen eller med ljummet vatten, ca 40 grader.
- Tänk på att redan måttlig nedkylning med två grader minskar arbetsförmågan med drygt hälften!

Goda råd vid en nödsituation

MATLAGNING

Att kunna laga mat när spisen inte fungerar behöver inte vara några problem.

Spritkök

Spritkök finns i olika modeller t ex Optimus eller Trangia. De drivs med rödsprit. Till många spritkök kan man köpa fotogen- eller gasoltillsatser.

Gasolkök

Gasolköken är effektiva och lätta att hantera. Det finns små enlågiga kök och flerlågiga. De

drivs med olika sorters gasol.

Fotogenkök

Fotogenköken är mycket effektiva, men kräver noggrann skötsel och försiktighet.

OBS! det finns bestämmelser för hur man får förvara bränslen i bostäder. Om du ska klara dig i en vecka behöver du ca 40 liter fotogen till kamin, lampor och kök. Det är tillåtet att förvara 100 liter fotogen i en lägenhet eller villa om du förvarar den i godkända dunkar. Välj utrustning som drivs av samma bränsle!

MATFÖRRÅD

Lägg upp ett litet matförråd med sådana varor som du brukar handla. De skall vara helkonserver eller torkade. Använd varorna löpande, men se till att hålla ett lager för en veckas förbrukning.

I tabellen finns ett förslag till livsmedelslager som täcker behovet för en person respektive en familj ned två vuxna och två barn under en vecka. De här livsmedlen ger tillräckligt med energi, de flesta vitaminer och mineraler.

För att öka omväxlingen kan det också vara bra att ha exempelvis burkkonserver med bönor och ärtor, nyponsoppa, tomatpuré,



vällingpulver, buljongpulver och torkad frukt i lagret.

Avsikten är att matförrådet ska kunna användas när man är i en krissituationer och inte har möjlighet att göra sina inköp på vanligt sätt. Centrala, regionala och lokala myndigheter ger vid särskilt allvarliga situationer instruktioner om hur man ska skydda och hantera livsmedel och vatten. Dessa

instruktioner bör man följa noggrant.

Om man måste vistas i skyddsrum eller lämna orten bör man ta med sig livsmedel och toalettartiklar för par dagar.

RÅD MED LIVSMEDELSHYGIEN

Livsmedlen bör skyddas mot damm, fukt, insektsangrepp mm genom extra emballage som plastfolie, plastpåsar och glasburkar. I en krissituation kan det vara svårt att alltid ta hänsyn till ett livsmedels datummärkning. Eftersom hållbarheten i regel är beräknad med marginal kan livsmedlen ofta ätas även

några dagar efter utgångsdatum. Om lukt och smak är utan anmärkning kan det ske utan risk. I osäkra fall bör när man dock bereda produkten omedelbart. Det bästa är då att grundligt koka den.

VAD GÖR MAN MED MATEN I FRYSEN OM STRÖMMEN GÅTT.

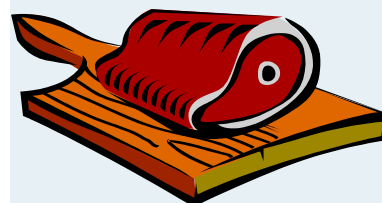
Om frysen inte öppnas klarar maten sig drygt två dygn. Vid ett långvarigt strömavbrott kan man behöva bereda vissa produkter. För att ta vara på kött kan göra en speciell saltblandning för att gnida in eller saltlake som man lägger ner köttet i.

Tips på livsmedel till matförrådet

- Torrmjök och/eller drickschokladpulver
- Helkonserv av kött eller fisk
- Potatismospulver
- Ris eller makaroner
- Hårt bröd, skorpar och kex
- Havregryn, rågflingor eller mannagryn
- Smör eller hushållsmargarin
- Smältost.

Bra tilläggsvoror

- Fruktkonserver
- Sylt, mos och/eller marmelad
- Torkade soppor i påsar
- Chokladkakor och russin
- Socker
- Pulverkaffe
- Tepåsar



“Recept” på saltblandning eller saltlake för 5 kg kött

Saltblandning
3 dl grovsalt
1,5 dl socker
20 gram kalisapeter

Saltlake
5 liter vatten
6 hg grovt eller fint salt
1 hg socker
15 gram kalisapeter

I äldre kokböcker finns fler metoder beskrivna för att ta hand om och förvara mat.

Nyttiga websidor.

www.civil.se

Här kan du hitta information om Civilförsvarsförbundets verksamhet och en hel del tips på hur du kan klara dig i olika krissituationer.

www.dinsakerhet.se

Webbplatsen ger tips på hur du själv kan förebygga olyckor och skador i hem- och fritidsmiljö. Webbplatsen ger dig också redskap för att kunna agera på rätt sätt när olyckan eller krisen är framme.

www.krisinformation.se

Krisinformation.se är en webbplats som förmedlar information från myndigheter och andra ansvariga om hur de hanterar olika kriser - före, under och efter krisen. Webbplatsen riktar sig till allmänhet och media och ska underlätta för dig att hitta till den information du söker.

www.msb.se

MSB.se är huvudwebbplats för Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. På MSB.se hittar du information om MSB:s verksamhet och det stöd som myndigheten erbjuder i arbetet med samhällsskydd och beredskap. Här finns vägledning, publikationer och föreskrifter.

www.harryda.se

Härryda Kommuns hemsida.

www.strokekampanjen.se

www.hlr.nu

Svenska rådet för hjärt-lungräddning

www.hjartstartarregistret.se

Här kan du hitta var det finns hjärtstartare i Sverige.

Goda råd inför en nödsituation

VATTEN

För att förvara vatten bör det finnas någon form av kärl som rymmer ca 10 liter person som bor i hushållet.

Det är viktigt att hålla koll på vattnets kvalitet.

- Vatten skall inte lukta illa, t ex svavelväte eller metangas.
- Vatten ska inte smaka illa, men kan ha en bismak av t ex järn.
- Vatten ska tas från rinnande ställen eller större vattensamlingar.
- Vatten ska inte tas ur diken eller pölar.

Kan snö, is eller saltvatten användas?

- När snö smälter blir det ungefär / vatten, men det kan användas. Undvik drivande lössnö som ofta är kraftigt förorenad.
- Is ger vid smältning nästan lika mycket vatten.
- Saltvatten fungerar vattendrivande i kroppen och orsakar törst. Det skall därför inte drickas. Det översta isskiktet på havet innehåller inte salt och kan därför användas för smältning.



Reningsmetoder

- Kokning i minst en minut avlägsnar bakterier men inte sporer eller grövre föroreningar.
- Vattenreningstabletter är effektiva. De finns bland annat att köpa på apotek.
- Jodsprit tar död på colibakterier. Blanda i 5 droppar per liter vatten och låt stå i 30 minuter. Gravida kvinnor ska dock undvika jodsprit.
- Vattenfilter. Det finns en mängd färdiga vattenfilter på marknaden, som kan användas när vattnet är förorenat.

INFORMATION

Behovet av information ökar drastiskt när något onormalt inträffar. Kommunen har huvudansvaret för att medborgarna får rätt information och att den når fram. Som medborgare måste man se till att man har möjlighet att ta emot information, t ex via en radio som drivs av batterier och/eller solceller om elen slagits ut.

Vid brand

Rädda - Varna - Larma - Släck

Råden om rätt agerande brukar sammanfattas i ramsan Rädda- Varna – Larma – Släck.



Det innebär att man ska rädda sig själv och dem som är i omedelbar fara.

Man ska varna andra som kan hotas av branden.

Larma SOS Alarm på 112

Släcka branden om du bedömer att du klarar det utan att utsätta dig för onödiga risker.

Frivillig Resursgrupp (FRG)

Tänk dig att det händer något allvarligt i din kommun. En stor olycka eller brand, plötslig översvämning, att vattnet blir förorenat eller någon annan så kallad extraordinär händelse. I sådana situationer dyker det alltid upp människor som vill hjälpa till. Är du en av dem? Då kanske det skulle passa dig att vara med i FRG – Frivilliga Resursgruppen.

Vad gör FRG?

Frivilliga Resursgruppens uppgift är att finnas till hands för kommunen när de ordinarie resurserna behöver förstärkas i utsatta lägen, som vid exemplen ovan, eller vid andra behov.

Frivilliga Resursgruppen kallas in på begäran av kommunledningen när något extraordinärt hänt för att till exempel hjälpa till med evakueringar, information, administration och andra praktiska uppgifter. Även medmänskligt stöd till drabbade är en viktig arbetsuppgift för en FRG-medlem.

Genom kommunen kan FRG vid behov även användas som en förstärkningsresurs för landsting och centrala myndigheter.

En frivillig resursgrupp består av personer från olika frivilligorganisationer. De har rekryterats för att de har erfarenhet, utbildning och personliga förutsättningar för att klara de arbetsuppgifter som gruppen kan ställas inför.

Civildövsförsvarförbundet utbildar FRG

Civildövsförsvarförbundet utbildar medlemmar till frivilliga resursgrupper och deras ledare. Vi samordnar också rekryteringen till grupperna. Uppdraget kommer från år 2009 från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB.



FRG-Härryda hjälper Härryda Kommun vid extra ordinära händelser

Krissituation

Uppstår en krissituation informeras allmänheten på olika sätt:

- Lokalradion, krisinformation.se samt kommunens hemsida.
- Kommunens upprättade upplysningscentraler.
- VMA (Viktigt Meddelande till Allmänheten), används vid gasutsläpp, storbrand eller annan allvarlig olycka för att varna allmänheten. Signalen meddelas i tyfoner i större samhällen.
- Man kan även få information vid en kris genom att ringa 113 13.

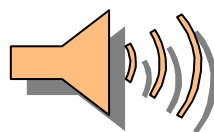
Varningssignalen VMA består av
Signal i 7 sek. — tystnad i 14 sek. — signal
7 sek. — tystnad 14 sek. — signal 7 sek.

Varningssignalen ljuder under minst 2 minuter. När du hör signalen skall du:

- **Gå inomhus**
- **Stäng dörrar, fönster och ventilation**
- **Lyssna på lokalradion för information**

När faran är över sänds signalen Faran över, som består av en 30-40 sekunder ihållande signal.

Signalen VMA och Faran över provas klockan 15.00 första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.



Civildörsvarsförbundet

Vill du bidra till ett tryggare och säkrare samhälle? Bli medlem!

Civildörsvarsförbundet är en frivillig försvarsorganisation med fokus på det civila samhället. Målet med vår verksamhet är ett tryggare och säkrare samhälle, fritt från allvarliga och onödiga olyckor.



Civildörsvarsförbundet
www.civil.se

Några exempel på Civildörsvarsförbundets kurser

Din trygghet – egna åtgärder för säkerhet till vardags och vid kris

Vårt självskyddskoncept "Din trygghet" ger dig kunskaper om vilka egna åtgärder du kan göra vid en krissituation. Välj bland ett flertal koncept och komponera ihop utbildningen efter era önskemål. Obligatoriskt är en timme om vår sårbarhet där ni får lära er vilka risker som finns i er närhet.

Kurser att välja bland: Bostaden och närmiljön, Brand, Hjärt-lungräddning, Krisberedskap, Personskador och Utomhus

Barnsäkerhet

Låt ditt barn träffa någon av figurerna i vårt barnsäkerhetskoncept. Hitta Vilse, Kattis & Roffe, Gottfrid eller Hembert tar med barnen på ett spännande äventyr där de får lära sig hur man klarar olika typer av krissituationer.

Vi erbjuder även utbildningar för vuxna inom Hjärt-lungräddning för barn eller ledarutbildning av våra barnkoncept.

Blackout

Ett kunskapsspel som sätter individens och samhällets ansvar vid en kris i fokus. Framtaget för högstadiet och gymnasieskolan men passar lika bra för andra grupper.

Utifrån olika förutsättningar får eleverna lösa utmaningar de ställs inför vid ett omfattande elavbrott, både som individer och som ansvariga tjänstemän och politiker

Hjärt- lungräddning (HLR)

Varje år drabbas cirka 10.000 personer av hjärtstopp utanför sjukhus. Endast 500 av dessa överlever. Det vill vi ändra på.

Med en utbildning i Hjärt- lungräddning kan du vara skillnaden mellan liv och död.

Härryda Civildörsvarsförening

Box 245
435 41 Mölnlycke
Telefon: 070-603 72 49
E-post: harryda@civil2.se

Plusgiro: 79 39 78-8

Bli medlem i Härryda Civildörsvarsförening

Vi erbjuder utbildning och information så att du beredd om något händer!

Enskilt medlemskap kostar 150 kronor

VÅR HEMSIDA

<http://www.civil.se/vastragotaland/harryda/>

VÅR FACEBOOKSIDA

<https://www.facebook.com/#!/HarrydaCivilforsvarsforening>

