



Är du förberedd?

VIKTIG INFORMATION FRÅN DIN KOMMUN

ATT LARMA 112 • BARNSÅKERT HEM • AGERA VID BRAND • FALLOLYCKOR BLAND ÄLDRE
AKUT OMHÄNDERTAGANDE AV SKADADE OCH SJUKA • UTRUSTA BOSTADEN

Var förberedd!

Broschyren du nu håller i din hand är ett led i arbetet att göra din kommun säkrare för dig och din familj. Tillsammans kan alla invånare medverka till att olyckorna blir färre. Ofta gör små åtgärder stor skillnad ur säkerhetssynpunkt, och att läsa igenom denna broschyr kan ge dig ovärderliga kunskaper.

När det oväntade inträffar är det avgörande att man har förberett sig, vare sig det gäller en brand eller ett längre elavbrott. I slutet av denna broschyr finns det ett enkelt frågeformulär där du kan testa dina kunskaper gällande säkerheten i ditt hem.

Brandkåren Attunda arbetar tillsammans med sina sex medlemskommuner Järfälla, Knivsta, Sigtuna, Sollentuna, Upplands-Bro och Upplands Väsby för att höja din säkerhet. Vårt samarbete ska leda till att förebygga olyckor och att ge alla inblandade bra förutsättningar att agera rätt när olyckan är framme. Detta sker genom att höja den allmänna kunskapsnivån samt att informera om vilken utrustning man bör ha och hur man förbereder sig.

Innehållsförteckning

- 2 Var förberedd
- 4 Alla har ett ansvar
- 6 Att larma 112
- 7 VMA - Viktigt meddelande till allmänheten
- 8 Akut omhändertagande av skadade och sjuka
- 10 Brandsäkerhet
- 13 Agera vid brand
- 14 Utrusta bostaden
- 17 Barnsäkert hem
- 18 Fallolyckor bland äldre
- 19 Viktiga telefonnummer



Alla har ett ansvar

Visste du att alla har ett ansvar för att vi ska kunna leva i ett tryggt och säkert samhälle?

Kommuner, landsting och myndigheter är skyldiga att ha en beredskap för olyckor och kriser.

Du som enskild individ har också ett ansvar för din egen och anhörigas säkerhet och beredskap, både i vardagen och vid större händelser som påverkar vårt samhälle.

Räddningstjänsten genomför räddningsuppdrag vid bränder och olyckor men om hjälpbehovet blir stort krävs alltid prioriteringar. Därför kan det vara bra att du är förberedd på att klara dig själv ett tag eller att veta hur du bäst hanterar det första skedet av en olycka.

Arbetet med samhällets säkerhet utgår från den så kallade ansvarsprincipen. En kommun som är ansvarig för att exempelvis äldreomsorg och vattenförsörjning fungerar under normala förhållanden ansvarar också för att det fungerar vid svåra olyckor och kriser. Kommuner, landsting och myndigheter ska aktivt förebygga och hantera både vardagens olyckor i hem- och fritidsmiljö liksom allvarliga händelser och kriser som kan drabba vårt land.

RIMLIGA FÖRUTSÄTTNINGAR

Risken för att utsättas för skador i vårt samhälle ska vara så liten som möjligt och individen ska kunna räkna med akut hjälp och stöd vid en svår olycka. En förutsättning för att du som enskild person ska kunna ta ditt ansvar är också att det offentliga erbjuder kunskap och information om hur man kan förebygga krissituationer. Sådan information hittar du bland annat i broschyrer som denna samt via din kommuns webbplats.

I DITT ANSVAR INGÅR ATT:

- vara medveten om och förberedd på att olyckor och kriser kan inträffa som påverkar vår invanda och trygga vardag.
- vara medveten om att samhällets resurser vid svåra händelser först måste riktas till grupper som inte själva har förmåga att ta ansvar för sin egen säkerhet.
- aktivt hålla dig informerad om vad myndigheter och andra ansvariga aktörer gör för att hantera en händelse samt följa instruktioner och råd från myndigheterna.
- ha en beredskap för att möta grundläggande behov som tillgång på vatten, mat och värme, framförallt i ett initialt skede av en kris.



Att larma 112

Vid en akut situation är man ofta pressad, kanske rent av chockad, och ett samtal till 112 kan kännas oerhört stressande. Därför är det viktigt att du är förberedd på hur det går till.

NÄR DU RINGER 112:

- Var beredd att svara på följande frågor:
 - Vad har hänt? (behövs ambulans, räddningstjänst, polis eller annat?)
 - 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 112 igen om du har kompletterande uppgifter.



NÖDNUMMER SOS

VMA – Viktigt meddelande till allmänheten

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) är ett varnings- och informationssystem som används för att snabbt nå ut till befolkningen vid stora olyckor eller andra allvarliga händelser. Ett VMA kan gå ut som ett informationsmeddelande i radio och tv (rullande textremsa) eller som ett utomhuslarm. Det är viktigt att känna igen utomhussignalen och att veta vad den betyder.

HUR LÅTER LARMET?

Signalen hörs i 7 sekunder i taget med 14 sekunders tystnad emellan. När faran är över hörs en annan längre signal. Signalerna provas kl 15.00 första helgfria måndagen i mars, juni, september och december. Vid prov ges även information i radion.

NÄR DU HÖR SIGNALEN SKA DU:

1. Gå inomhus.
2. Stänga alla dörrar, fönster, ventiler och fläktar.
3. Lyssna på radio eller se på TV, där du får mer information.



Akut omhändertagande av skadade och sjuka

För dig själv som enskild individ är det värdefullt att veta hur man akut hjälper skadade och sjuka personer. Här nedan följer checklisten för akut hjälp enligt principen LABC, där L står för Livsfarligt läge, A för Andning, B för Blödning och C för Chock.

LIVSFARLIGT LÄGE:

Första steget är att föra bort personen från allvarliga faror som t.ex. brand, vatten, järnvägsspår, nedfallen elledning, plats med risk för ras och liknande. Tänk på att aldrig flytta en person i onödan då det kan förvärra skadan. Var extra försiktig om du misstänker nack- eller ryggskada.

ANDNING:

Placera ena handen på den skadade eller sjukas panna, lyft hakan med två fingrar och böj huvudet bakåt. Se, lyssna och känn sedan om personen andas. Om du inte upptäcker någon andning, ge konstgjord andning enligt ramsan 30-2, mitt på. Det innebär att du ska ge 30 bröstkompressioner mitt på bröstet och sedan göra 2 inblås. Upprepa 30 bröstkompressioner och 2 inblås så länge du orkar i väntan på räddningstjänsten.

BLÖDNING:

Se till att den skadade ligger ned. Blödningen kan stoppas helt eller delvis genom att den skadade kroppsdelen hålls högt. Att åstadkomma ett tryck över blödningen är också bra. Det kan du göra antingen genom att trycka själv eller genom att lägga ett tryckförband.



CHOCK

Chock innebär att den skadade drabbas av cirkulationssvikt, ett tillstånd som kan vara direkt livshotande. Tecken på chock är att den skadade är kallsvettig, gråblek och orolig. Läppar och naglar är blåaktiga, pulsen svag och snabb. Lagg personen med benen högt och se till att den chockade inte blir avkyld; täck personen med filter, jackor eller liknande. Om den skadade är medvetslös ska du lägga personen i framstupa sidoläge, alltså liggande på sidan med huvudet nedåt. Ge aldrig mat eller dryck till en chockad person.

BRÄNNSKADOR

Spola omedelbart det brännskadade området med kroppstempererat vatten, i minst 15 minuter. Täck sedan med förband. Du ska absolut inte sticka hål på blåsor.

Brandsäkerhet

De flesta dödsbränder inträffar under nattetid, orsaken är oftast sängrökning, ett kvarglömt ljus eller elfel. Brandvarnare räddar årligen många liv och är en av de billigaste livförsäkringar som du kan ha. Därför bör du ha brandvarnare för tidig varning vid brand i din bostad.

- Kontrollera funktionen hos brandvarnaren regelbundet genom att trycka på testknappen eller hålla ett nysläckt stearinljus under den.
- När du varit hemifrån några dagar är det bra om du kontrollerar att batterierna i brandvarnaren fungerar. Ett tips är att byta batterier en gång om året, gärna vid första advent, och se till att alltid ha extra batterier hemma.
- Det ska finnas minst en brandvarnare per våningsplan, placerade i taket och minst en halv meter från väggen, i eller i direkt anslutning till sovrummet. Om du har flera våningar bör du även placera en brandvarnare där trappan mynnar till den övre våningen.
- Man ska inte placera brandvarnare i kök, badrum och ventilationsöppningar.



GODA RÅD OM BRANDSÄKERHET

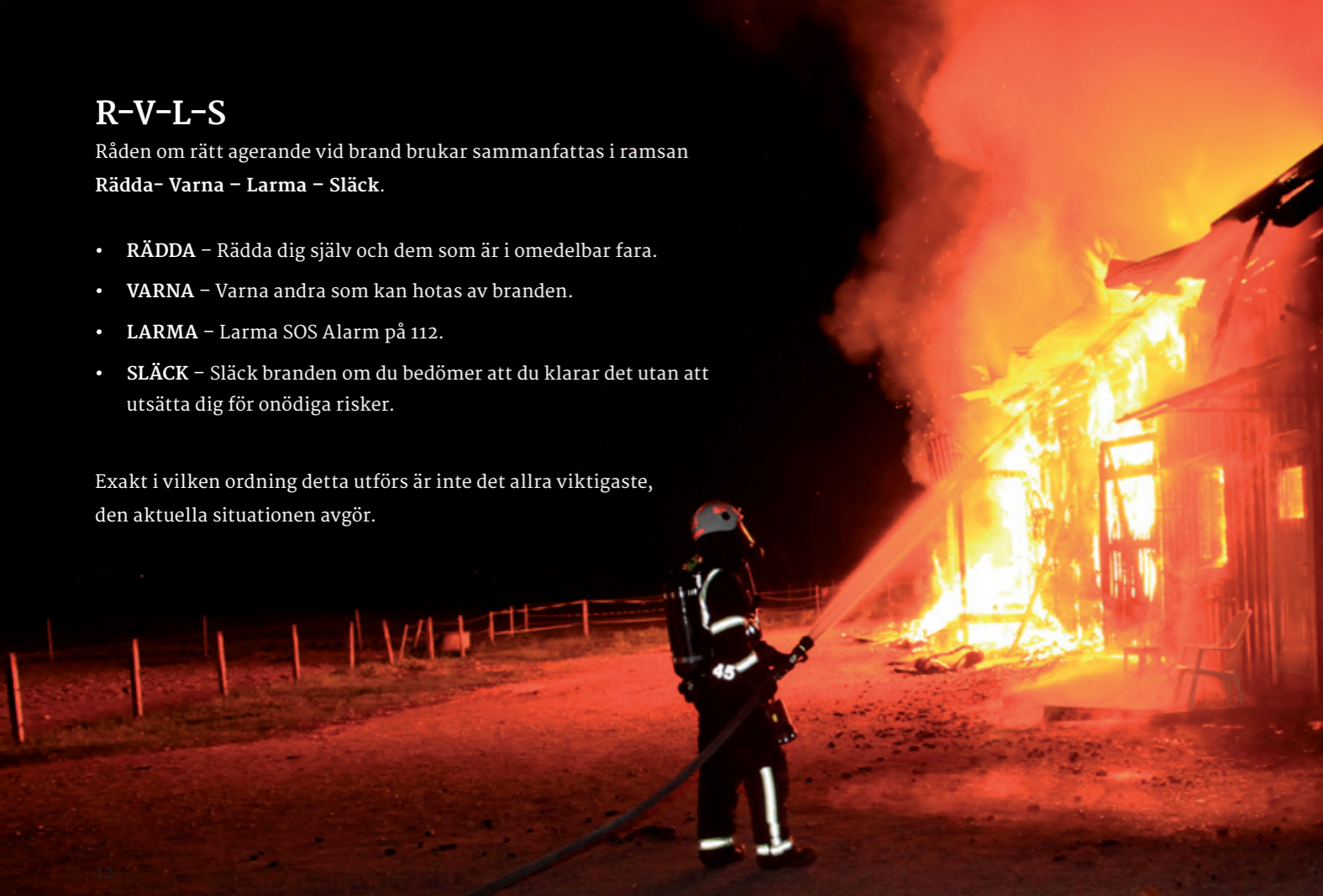
- Åtgärda blinkande lysrör. Elfel är en vanlig brandorsak.
- Gå aldrig hemifrån med påslagen diskmaskin, torktumlare etc.
- Förvara tändstickor och tändare utom räckhåll för barnen.
- Se till att spisfläkt och filter är fria från fett.
- Se till att onödigt skräp och tidningar inte samlas i trapphus, källare eller på vinden.
- Sätt timer på kaffekokaren.
- Förvara inte brännbart material intill spisen.

R-V-L-S

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

- **RÄDDA** – Rädda dig själv och dem som är i omedelbar fara.
- **VARNA** – Varna andra som kan hotas av branden.
- **LARMA** – Larma SOS Alarm på 112.
- **SLÄCK** – Släck branden om du bedömer att du klarar det utan att utsätta dig för onödiga risker.

Exakt i vilken ordning detta utförs är inte det allra viktigaste,
den aktuella situationen avgör.



Agera vid brand

Om olyckan skulle vara framme är det viktigt att du vet hur du ska agera. En brand växer fort och kan snabbt utvecklas så att den hotar liv och saker du värdesätter. Råd om rätt agerande hänger ihop med hur du bor och var det brinner.

Okunskap är ett stort hot mot liv. I en undersökning från 2011 svarade en av fem att de skulle försöka ta sig ut genom ett trapphus fyllt med brandrök. Att andas in brandrök är dock förenat med livsfara. **Brinner det i grannens lägenhet** och rök väller ut i trappan ska du stanna i din lägenhet! Där är du säker upp till en timme. Hus i Sverige är byggda efter regler som gör att en brand hindras från att spridas mellan lägenheter. **Brinner det i din egen lägenhet** så ska du försöka ta dig ut så snabbt som möjligt och stänga alla dörrar efter dig.

Om det börjar brinna i din villa ska du om möjligt stänga dörren till det rum där branden startat, rädda dig själv och andra. Varna alla som befinner sig i huset så att de kan ta sig ut. Det är bra att ha en samlingsplats som alla känner till.



Utrusta bostaden

KRISUTRUSTNING I BOSTADEN

Även om samhällets olika aktörer har som mål att ständigt upprätthålla de funktioner vi är beroende av i vardagen finns det alltid en viss risk för avbrott. Ingen kan till exempel helt garantera sig mot elavbrott men däremot kan du själv påverka hur hårt du drabbas. För att underlätta kan det vara klokt att tänka sig in i situationen innan elavbrottet är ett faktum. Här är en del tips om du vill krisutrusta din bostad – det gäller framförallt vid avbrott i

försörjningen av el, värme och vatten.

Se till att samla alla viktiga saker på ett lättillgängligt ställe. Om mobil och internet inte fungerar är det bra att ha en nedskrivna lista med telefonnummer till exempelvis anhöriga, bekanta, kommunen, räddningstjänsten, elleverantören och sjukvården.



TA VARA PÅ VÄRMEN

Förutom brist på vatten och mat är kyla det som påverkar vår arbetsförmåga mest. Därför gäller det att försöka hålla värmen. Har du kakelugn eller öppen spis är det till stor hjälp. Den näst bästa nödvärmaren är en fotogen- eller gasolkamin. Är ni flera som fryser kan ni vistas i ett rum. Fyra personer ger ifrån sig lika mycket värme som ett mindre värmeelement. Ni kan också bygga en koja med hjälp av ett matbord eller andra möbler, några filter och madrasser. Vädra ur med jämna mellanrum.

När det är kallt ute kyls bostaden ner snabbt. Det som först blir kallt är golven, så en extra matta eller två kan vara bra att lägga på. Varar elavbrottet en längre tid kan du isolera eller täta fönstren med tejp, filter eller plast för att spara på värmen. Fundera på hur du och din familj på bästa sätt ska rusta er för att klara er utan värme och vatten, även om det kan dröja ett dygn innan inomhustemperaturen sjunker till 10 grader.

RESERVBELYSNING

Vid ett längre elavbrott gäller det också att ordna någon form av reservbelysning. Ficklampor och reservbatterier är bra att ha hemma. Stearinljus ger både värme och ljus men en fotogenlykta är en effektivare ljuskälla. En gasollampa kan ha samma lyskraft som en vanlig glödlampa. Kom ihåg att aldrig lämna levande ljus obevakade.

MAT OCH VATTEN

Vid ett elavbrott försvinner vattnet. Kommunen kan i vissa fall ställa upp vattentankar men då gäller det att ha bra dunkar hemma, gärna med en tapp, för att kunna hämta vattnet. Det är bra att ha livsmedel som inte kräver uppvärmning eller längre och mer avancerad tillagning.

Checklista: bra att ha hemma

Använd gärna denna checklista för att kontrollera att du har det som behövs vid en akut situation.

- Tändstickor
- Stearin- och värmeljus
- Ficklampa med extra batterier
- Fotogenlampa och bränsle
- Dunkar att hämta vatten i
- Husapotek med det viktigaste
- Radio med batterier eller vev och solceller
- Extra element eller värmare
- Sovsäck, filtar och varma kläder
- Hygienartiklar som fungerar utan vatten, till exempel tvättlappar
- Campingkök och bränsle (Campingkök ska aldrig placeras under köksfläkten. Fet- tavlageringar i fläkten kan fatta eld.) Exempelvis T-röd för spritkök
- Mat som klarar rumstemperatur
- Kontanter
- Någon form av släckutrustning, till exempel brandsläckare eller brandfilt.
- Telefonlista

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 PET-flaskor. Strömavbrottet kan snabbt påverka vattendistributionen.
- Har du ett tält, använd det inomhus eller bygg en koja med hjälp av bord, stolar och filar. Lägg mattor på golvet. Ha ordentligt på fötterna.
- Stearinljus och värmeljus ger viss värme. Använd rejäla och obrännbara ljusstakar. Lämna aldrig ljusen obevakade.
- Kontrollera din brandvarnare och att du har släckutrustning av något slag, brandsläckare, brandfilt eller vatten upphäلت i hinkar.

Barnsäkert hem

Drygt var tredje olycka med personskador inträffar i hemmet. Barn hör till de mest utsatta. Det finns alltså all anledning att se över säkerheten i ditt hem. De vanliga barnolyckorna är brännskador, stickskador, förgiftning och fallskador.

GODA RÅD

- Håll 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, hela och sitta fast i väggen ordentligt.
- Drick aldrig heta drycker med barnet i knät.
- Skötbord ska vara stabila och spjålsängar ska vara försedda med spjålskydd.
- Montera godkända spärranordningar på fönster och balkongdörrar.
- Lämna aldrig barnet ensamt på skötbordet eller i badkaret.
- Låt inte små saker som jordnötter, cigarettfimpar etc. ligga framme. Tänk på att smådelar i leksaker kan fastna i barnets hals.
- Se upp med bordsdukar och lösa sladdar som barnet kan dra ner.
- Förankra hyllor och skåp i väggen.



Fallolyckor bland äldre

Den vanligaste olyckshändelsen bland äldre är att falla, ramla, snubbla och halka omkull. De flesta olyckor bland äldre sker i bostadens vardagsrum, sovrum och hall.

GODA RÅD

- Tänk på att alltid ha telefonen nära till hands. Använd bärbar telefon eller skaffa flera telefoner.
- Ha inga lösa sladdar på golven. Fäst dem vid väggen.
- Mattor innebär risker. Använd halkskydd eller ta bort mattorna.
- Ha saker som du ofta behöver nära till hands. Om du måste klättra för att hämta något, använd en stabil trappstege, eller be om hjälp.
- Bona inte golven.
- Använd halkfria inneskor som sitter stadigt på foten.
- Se till att allmänbelysningen i bostaden är god. Installera gärna en nattlampa.
- Se till att badrumsgolvet är halkfritt. Använd halkmatta i badkaret eller duschen. Handtag i väggen vid badkar/dusch gör det lättare att hålla balansen. Se till att ha tvål, schampo och handduk inom räckhåll.
- Använd duschpall eller sittbräda i duschen/badkaret.
- Det är lätt att bli yr och tappa balansen. Sitt därför gärna ner när du klär dig och ta god tid på dig.
- Använd rätt glasögon vid rätt tillfälle. Läsglasögon försvårar avståndsbedömningen och ska inte användas när du går omkring i bostaden.
- Kontakta kommunens biståndshandläggare vid frågor om eventuella bidrag för hjälpmedel.



Viktiga telefonnummer

Nödläge	112
Giftinformationscentralen	112 eller 08-33 12 31
Polisen, ej brådiskande	114 14
Räddningstjänst, ej brådiskande	08-594 696 00
1177 Vårdguiden	1177

Järfälla kommunväxel	08-580 285 00
Knivsta kommunväxel	018-34 70 00
Sigtuna kommunväxel	08-591 260 16
Sollentuna kommunväxel	08-579 210 00
Upplands-Bro kommunväxel	08-581 690 00
Upplands Väsby kommunväxel	08-590 970 00

PLATS FÖR EGNA TELEFONNUMMER:

Bra webbplatser

1177 Vårdguiden	www.1177.se
Dinsäkerhet	www.dinsakerhet.se
Krisinformation	www.krisinformation.se
Brandskyddsföreningen	www.brandskyddsforeningen.se
Civilförsvarsförbundet	www.civil.se
Elsäkerhetsverket	www.elsakerhetsverket.se
Giftinformationscentralen	www.giftinformation.se
Röda Korset	www.rodakorset.se
SMHI	www.smhi.se
Socialstyrelsen	www.socialstyrelsen.se
SOS Alarm	www.112.se
Myndigheten för samhällsskydd och beredskap	www.msb.se
Brandkåren Attunda	www.brandkaren-attunda.se
Järfälla kommun	www.jarfalla.se
Sollentuna kommun	www.sollentuna.se
Sigtuna kommun	www.sigtuna.se
Knivsta kommun	www.knivsta.se
Upplands-Bro kommun	www.upplands-bro.se
Upplands Väsby kommun	www.upplandsvasby.se

Testa dina kunskaper

1. Har du något ansvar för att förbereda dig själv för krissituationer eller bär kommunen hela ansvaret?
Svar: Se sida 4
2. Vilket nummer ringer du om en akut krissituation uppstår?
Svar: Se sida 6
3. Är det bara en SOS-operatör som lyssnar när du ringer angående en livshotande händelse?
Svar: Se sida 6
4. Ska du gå in när du hör ett VMA-utomhuslarm?
Svar: Se sida 7
5. Varför ska du inte flytta på en medvetslös person i onödan?
Svar: Se sida 8
6. Hur många bröstkompressioner och inblås ska du göra i följd vid konstgjord andning?
Svar: Se sida 8
7. Hur länge ska man utföra konstgjord andning på en person som inte andas?
Svar: Se sida 8
8. Hur kan du försöka stoppa en blödning?
Svar: Se sida 8

9. Ska man ge vatten till en person i chock?
Svar: Se sida 9
10. Hur länge ska man minst spola kroppstempererat vatten på en brännskada?
Svar: Se sida 10
11. Bör man ha en brandvarnare i köket?
Svar: Se sida 10
12. Ska du stänga inne en brand eller försöka få in frisk luft genom att öppna dörrar och fönster?
Svar: Se sida 13
13. Ska du stanna i din lägenhet om det brinner i grannens lägenhet?
Svar: Se sida 13
14. Varför är det bra att ha mattor på golven vid elavbrott?
Svar: Se sida 15
15. Hur länge är det ok att lämna ett barn ensamt i badkaret?
Svar: Se sida 18
16. Hur ofta bör du bona golvet hos en äldre person?
Svar: Se sida 19



Våra medlemskommuner:



JÄRFÄLLA KOMMUN



Knivsta
kommun



Sigtuna
kommun



SOLLEMTUNA KOMMUN
Kommunledningskontoret



Upplands-Bro
KOMMUN



Upplands Väsby
kommun