

# GÖR HEMMET TRYGGARE



**OLYCKSFALLSRISKER, FÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER  
OCH FÖRSTA HJÄLPEN - RÅD OCH TIPS**



Civilförsvarsförbundet  
[www.civil.se](http://www.civil.se)

## ÄR DITT HEM SÄKERT?

*"En mans hus är hans borg, och hans hem är hans säkraste tillflykt"* sa den engelske juristen Sir Edward Coke redan för över 300 år sedan. Och även om vi inte bygger vallgravar och höga murar som skyddar oss mot inkräktare, så är hemmet en plats där vi känner oss trygga och säkra.

Om vi någon gång oroar oss för att en olycka kan inträffa är det lätt att tänka på stora olyckshändelser, sådana vi minns eftersom många människor skadades eller omkom. Händelser som etsat sig fast på näthinnan. Händelser som Estonias förlisning eller tsunamikatastrofen i Thailand.

Men det är inte de stora olyckshändelserna vi bör oroa oss för i första hand. I Sverige inträffar varje år olycksfall som får sådana följder att antalet omkomna tillsammans motsvarar en fruktansvärt stor olyckshändelse. Den fjärde vanligaste dödsorsaken i Sverige är olycksfallsskador.

Det är i och nära bostaden som det uppstår flest skador på grund av olyckor. En fjärdedel till en tredjedel av alla olycksfall inträffar i bostäder, framför allt i det egna hemmet. Olycksfallen blir färre om du vet varför de inträffar och förebygger dem.

I den här broschyren får du information om vad som orsakar de vanligaste olycksfallen i hemmet och förslag på förebyggande åtgärder som gör ditt hem tryggare.

Här finns även råd om vad du kan göra om en olycka inträffar trots alla försiktighetsåtgärder.

Ge broschyren några minuter och gör ditt hem tryggare!

## Lär dig självskydd!

Det är viktigt att vi alla lär oss att förebygga och klara av onormala situationer. Därför har svenska staten gett några organisationer uppdraget att utbilda allmänheten i självskydd. Följande organisationer anordnar kurser i självskydd:

**Civilförsvarsförbundet** håller korta kurser om samhällets sårbarhet och lär ut hur du klarar dig i utsatta lägen. T ex vid ett längre stömbrott eller när andra viktiga samhällsfunktioner är utslagna. Du lär dig om hot och risker i närmiljön, om hur du kan vara rätt förberedd hemma och hur du gör ditt hem säkert. Kursen är 3-5 timmar lång och kostnadsfri.

Civilförsvarsförbundet har också omfattande utbildningar i barnsäkerhet.

Kontakta den lokala civilförsvarsföreningen eller gå in på [www.civil.se](http://www.civil.se) så får du veta mer.

**Röda Korset** håller kurser i första hjälpen och hjärt-lungräddning 4-8 timmar.

Röda Korset utbildar även i barnolycksfall, 8-16 timmar.

Kontakta Röda Korsets distriktskontor i ditt län om du vill veta mer.

**Svenska Brandskyddsföreningen** håller kurser om hur du förebygger bränder och hur du släcker brand i kläder och i bostaden. Kursen är 4 timmar lång.

Kontakta räddningstjänsten i kommunen om du vill veta mer.



*Godkända säkerhetsreglar och spärrar på fönstren förhindrar fall. Glöm inte balkongdörren och fönstren i inglasade balkonger.*

## GÖR BARNENS MILJÖ SÄKER

Ett litet barn sjuder av aktivitet, och ibland kan det vara svårt att hinna med. Tillsägelser och förbud glöms bort.

Genom att göra hemmet så barnsäkert som möjligt kan du undvika tjat och konflikter.

Ett säkrare hem minskar också risken för olyckor – försök att se bostaden ur barnets perspektiv.

Var extra uppmärksam i miljöer som inte är anpassade till barn, t ex vid besök hos äldre släktingar.

**Hälften av alla barnolycksfall inträffar i bostaden eller i bostadsområdet.**



*Små batterier från de äldre syskonens leksaker hamnar lätt i minstingens mun.*

*Alla batterier är farliga att svälja, men särskilt de med kadmium och kvicksilver.*



*Lillen på upptäcktsfärd smakar på allt möjligt. Förvara farliga ämnen inlåsta.*

## Hur smakar världen?

Barnet börjar sin upptäcktsfärd i världen genom att undersöka, ta på och smaka på allt möjligt. Cigarettfimpar, små batterier från de äldre syskonens leksaker, mormors hjärtpiller – allt stoppas i munnen. Förutom risken att förgiftas kan barnet också sätta i halsen.

Tänk också på att leksaker och smådelar från leksaker kan fastna i barnets strupe eller sugas in i lungorna med inandningsluften.

Ge aldrig jordnötter till små barn, de kan lätt hamna i fel strupe. Med hjälp av en enkel provcylinder, som finns att köpa, kan du själv testa småsaker hemma. (Kontakta

Konsumentverket, kundservice.) Cylindern motsvarar storleken på ett barns strupe. Sådant som inte lätt går igenom cylindern kan kväva ett barn. Testa också de leksaker du tänker köpa på samma sätt.

## Är det karameller i burken?

Kemikalier, mediciner och farliga föremål i hushållet ska låsas in utom räckhåll för barn och med nyckeln i säkert förvar. Även receptfria läkemedel, t ex värk- och järntabletter, ska förvaras inlåsta. Du kommer väl också ihåg att låsa in tändvätska och frätande ämnen, t ex lut och syror, som är mycket farliga i händerna på barn. Många

förgiftningsolyckor inträffar när en vuxen använder produkten och tillfälligt brister i uppmärksamhet eller glömmar att ställa undan den.

## Ingen ände på nyfikenheten

Barn från sex månader och uppåt är ständigt på upptäcktsfärd och riskerar att falla och slå sig. Sätt upp en grind till trappan (både uppåt och nedåt), tippskydd till spisen och säkerhetsglas på ugnen samt godkända säkerhetsreglar och spärrar till fönster och balkongdörr. Glöm inte fönstren på den inglasade balkongen.

Kontrollera att eluttag, grenkontakter och sladdosor har petskydd. För att öka säkerheten ytterligare kan du stänga till eluttag med kontaktskydd.

Bränn- och skållskador av het mat eller dryck är en vanlig småbarnsolycka. Små barn kan snabbt dra ned bordsdukar med till exempel koppar med het dryck.

## Förhindra drunkning

Det behövs inte mycket vatten för att ett litet barn ska drunkna. Låt inte barn leka utan uppsikt i närheten av vattentunnor, mindre vattensamlingar, plaskdammar, simbassänger e d. Kontrollera att alla brunnar är säkert täckta med tungt lock, lås eller fallskydd. Lämna inte barn i badkaret utan uppsikt. Ett barn kan drunkna i bara några cm högt vatten

**Lär barnen simma. Hög simkunnighet innebär färre drunkningsolyckor.**

## I stället för förbud

Barn härmar gärna vad de vuxna gör. Låt dem få lära sig hur man använder vattenkranarna, öppnar och stänger dörrar, klipper med trubbig sax och så vidare. Att göra saker och ting tillsammans, så att barnen får öva sig under uppsikt, är mycket trevligare än förbud och gräl.

## DE ÄLDRE HOTAS OCKSÅ AV FAROR

Att falla, ramla, snubbla och halka omkull är den vanligaste olyckshändelsen bland äldre människor.

Nästan 9 av 10 fallolyckor drabbar personer över 65 år. Fler än 1200 äldre dör varje år i sviterna efter ett fall. De flesta fallolyckorna sker i eller nära hemmet.



*Det är lätt hänt att snubbla på mattkanter och små mattor som glider undan, speciellt för äldre personer. Halkskydd är bra både under små och stora mattor.*



*Broddar under skorna rekommenderas för äldre personer när det är halt ute. En käpp med brodd är också till god hjälp.*

## Många olycksrisker är lätta att ta bort

Mattor som glider undan, mattkanter som står upp, dåligt sandade gårdsplaner och mörka trappuppgångar kan vara förrädiska.

I bostaden bör allt som någon kan snubbla på avlägsnas. Fäst el- och TV-sladdar så att de inte ligger lösa på golvet. Låt gärna en elektriker sätta in flera vägguttag, så slipper du skarvsladdar.

Äldre människor behöver mycket mer ljus än yngre för att se ordentligt. En bra belysning som du kan tända redan när du stiger ur sängen minskar risken för feltramp. Trappor och korridorer bör ha strömbrytare i varje ände. Badkar, duschrum och andra ställen där du lätt kan halka ska förses med halkskyddande mattor. Lägg också halkskydd under vanliga mattor. För badkaret finns särskilda sitsar, och wc-stolen kan höjas. Handtag i väggen vid badkar och wc kan också vara till hjälp.

Bona inte golven så blanka att de blir hala. Placera saker som används ofta så att de finns lätt till hands. En stadig köksstege med handstöd bör finnas i varje hem.

Vintertid bör gångvägar och yttertrappor hållas rena från snö och sandas vid halka.

## Ta det lugnt!

När du stiger upp ur sängen ska du ge dig tid så att balanssinnet hinner med. Särskilt om du stiger upp under natten är det bra att sitta kvar en liten stund på sängkanten för att inte drabbas av yrsel.

Kom överens med bekanta om att de skall låta telefonen ringa tillräckligt länge. Då behöver du inte skynda dig för att hinna lyfta luren och svara. Ha gärna flera telefoner i bostaden så att det alltid finns en telefon nära till hands, även vid sängen. Fundera på om det behövs ett trygghetslarm som kopplas till den vanliga telefonen, så att du säkert får hjälp vid ett sjukdoms- eller olycksfall. Fråga hos socialtjänsten i din kommun.



*En dosett är ett tryggt hjälpmedel för den som regelbundet tar mediciner.*

## BRÄNDER - LÄTTARE ATT FÖREBYGGA ÄN ATT SLÄCKA

Tre av fyra brandskador inträffar i bostäder. Att det börjar brinna beror oftast på slarv, otillräcklig kunskap eller bristande uppmärksamhet. Vi glömmar att släcka levande ljus, vi går ifrån något som kokar på spisen eller "bjuder på" ett tillfälle för någon att anlägga en brand genom att låta skräp ligga framme i trapphus, källare, vindar och förråd.

Det är vanligt att tänka "det händer inte mig". Kanske är det lätt att känna en bedräglig säkerhet när man bor i stenhus. Men det är sällan tak och väggar som börjar brinna. Det är oftast i hemmets inredning som branden startar.

Många bränder skulle kunna förhindras om vi tog till oss några goda råd för ett bra brandskydd.

## Om det börjar brinna

### Rädda

Först av allt ska du tänka på att rädda människor från branden. Sätt dig själv och andra i säkerhet.

### Larma

Därefter ska du larma räddningstjänsten genom att ringa 112. Tala om vad som hänt och varifrån du ringer.

### Släck

Sedan kan du försöka släcka branden. Men ta inte för stora risker, så att du skadar dig själv.

## Så tar du dig ut

En brand i ett hem får oftast ett mycket snabbt förlopp. Det är lätt att gripas av panik. Då är risken stor att man handlar mot allt förnuft.

Om olyckan är framme är det viktigt att du vet hur du ska göra. Se till att du och din familj har en plan för hur ni säkert ska kunna ta er ut om er bostad brinner. Bestäm också en mötesplats i närheten av bostaden. Tänk på att låsta dörrar och fönster kan vara ett hinder. Öva med familjen hur utrymningen ska gå till.

Röken stiger alltid uppåt. Därför måste du ner under röken. Nere vid golvet, under röken, är det lättare att se och andas.

Väl säkraste vägen ut. Undvik rökfyllda rum och trapphus. Om du på vägen ut kommer till en stängd dörr, öppna den inte utan att först ta reda på om det brinner på den andra sidan. Känn upp till på dörren. Om den är varm brinner det förmodligen på andra sidan dörren. Välj i så fall en bättre väg – en annan dörr eller ett fönster.

Stäng alla dörrar bakom dig. Då vinner du tid både åt dig själv och åt räddningstjänsten. En stängd dörr hindrar branden från att sprida sig lika snabbt.

**Tänk på att du måste ta dig ut snabbt vid en brand!**

## Brand i kläder ska kvävas

Brand i kläder är livsfarligt. Det gäller att göra något snabbt.

Om det brinner i dina egna kläder, lägg dig ner, rulla runt och försök kväva elden.

Brinner det i någon annans kläder ska du lägga ner personen och kväva branden med en filt, rock eller med vatten. Börja alltid släcka vid huvudet och fortsatt nedåt.

## Handbrandsläckare

Många mindre bränder i hemmet kan du släcka utan någon speciell släckutrustning. Släck den lilla branden med vatten eller kväv elden med en filt, matta eller liknande.

Handbrandsläckare krävs när branden blivit så stor att du inte kan komma nära den, till exempel när det börjat brinna i en soffa eller i en gardin.

Lagom storlek på släckaren är sex kilo. Alla i familjen ska noga känna till hur handbrandsläckaren används.

## Skaffa brandvarnare

När bränder kräver dödsoffer är orsaken oftast röken, inte lågorna och elden.

En brandvarnare är en billig livförsäkring. Den reagerar på den livsfarliga röken och varnar dig.

Det ska finnas minst en brandvarnare i varje hem. Bor du i flera våningsplan ska du ha en brandvarnare på varje våning.

Brandvarnaren ska sitta i taket utanför sovrummet, en bit från väggen. Minst 50 cm fri yta ska finnas runt om brandvarnaren.

Ta för vana att pröva brandvarnaren regelbundet – minst en gång i kvartalet. Det gör du genom att trycka in testknappen eller blåsa rök från ett levande ljus mot brandvarnaren.



*Brandvarnaren reagerar med en ljudsignal redan vid små mängder livsfarliga brandgaser. Du hinna sätta dig i säkerhet och kanske också få branden släckt innan den sprider sig.*



*Att försöka reparera elapparater själv är farligt. Låt alltid en fackman sköta reparationerna.*

## Vanliga brandsaker

### Levande ljus – öppen eld

Lämna aldrig brinnande ljus utan uppsikt. Placera ljusen på säkert avstånd från brännbart material. Välj ljusstakar där ljusen står stadigt och som har ljushållarinsatser som inte är brännbara. En viktig grundregel: Den som går sist ut ur rummet blåser ut ljusen!

Lär barnen umgås med elden på ett naturligt sätt. Ge dem inte möjlighet att själva komma åt tändstickor eller cigaretttändare. Lämna aldrig barn ensamma med levande ljus eller öppen eld.

### Elrisiker

En vanlig orsak till bränder är att elapparater och elanordningar används felaktigt. Låt alltid en fackman reparera trasiga ledningar

och apparater. Egna reparationer och felaktiga installationer kan få ödesdigra följder. Det är en bra vana att dra ur stickproppen när du använt kaffebryggaren, strykjärnet och brödrosten. TVn, videon och stereon ska stå fritt så att inte luftcirkulationen hindras. Stäng alltid av TVn med strömbrytaren. Placera inte stearinljus, krukväxter och dukar eller annat brännbart på TVn.

Elledningar och installationer håller inte i evighet. Byt ut spruckna, uttorkade eller skadade elsladdar.

Använd inte elapparater som fungerar på ett onormalt sätt. Om lysröret börjar blinka så byt det på en gång. Var också noga med att du har rätt watt-tal på glödlamporna, för att undvika överhettning.

Låt inte tvättmaskinen, diskmaskinen eller torktumlaren vara på när du går och lägger dig eller går hemifrån.

### Det brinner i köket

Många bränder börjar på spisen. Torrkökning är en vanlig brandorsak. Fett och olja kan börja brinna om temperaturen blir för hög. Lämna inte något kokande på spisen när du går och lägger dig eller går ut.

Placera inte brännbart material på spisen. Låt inte spisen vara påslagen när du lämnar köket. En timer som bryter strömmen till spis och kaffebergare är bra att ha.

### Rökning är en allvarlig brandrisk

Alla förstår att det är livsfarligt att röka i sängen. Men det är lika farligt att somna från cigaretten i en soffa eller fåtölj. Rökning är den vanligaste orsaken till bränder med dödlig utgång.



*Om det börjar brinna i en kastrull kväver du elden med ett lock. Försök inte släcka brinnande fett med vatten.*

Tänk dig också för när du tömmer askkoppen. Blöt upp innehållet ordentligt innan det slängs.

### Ge inte någon chans att tända på

Det är tyvärr vanligt med anlagda bränder. De drabbar även bostadsområden. Därför är det viktigt att göra det så svårt som möjligt att anlägga bränder. Förvara inte brännbart material i trapphus eller på andra lättillgängliga ställen. Dörrarna till allmänna utrymmen som källare, vind och garage ska vara låsta. Håll objudna gäster ute!

### Brandfarliga varor

Exempel på mycket brandfarliga vätskor är bensin, T-sprit och metanol. Dessa vätskor avger brännbara ångor som är explosiva. Andra brandfarliga vätskor är fotogen och tändvätska.

Förvara brandfarliga vätskor i originalförpackningarna, på ställen där barn inte kommer åt dem.

Använd tändvätska eller T-Gul när du ska tända en grill, men aldrig bensin eller T-sprit. Tändblock, tändpapper eller elektrisk tändare är säkrare.

Gasol är en mycket brandfarlig gas. Därför är hanteringen av gasol mycket viktig.

Kontrollera regelbundet att slangar och slanganslutningar är täta. Det kan du göra med såpvatten eller läckspray.

Stäng ventilen när gasen inte används. Gasolflaskor ska förvaras stående och i ventilerat utrymme.

**Förvara så liten mängd brandfarliga varor som möjligt i din bostad.**



*Sängrökning är den vanligaste brandorsaken vid bränder med dödlig utgång i vårt land. Brandgaserna från pyrande textilier dödar på några minuter.*

## FÖRSTA HJÄLPEN

### Medicinskåp

Mediciner ska läsas in utom räckhåll för barn och med nyckeln i säkert förvar. Även receptfria läkemedel, t ex värk- och järntabletter, ska förvaras inlåsta.

Var uppmärksam på att mediciner i besökarens väskor och fickor kan hittas av nyfikna barn.

### Förbandslåda

Förutom nödvändiga läkemedel bör man även ha en välförsedd förbandslåda hemma. Med t ex:

♦ Blodstoppare (första förband), för större sår och blödningar. Kan även användas som

täck-, brännskade-, tryck- och stödförband.

- ♦ Sårvårdslösning, tvål och vatten är utmärkt för sårtvätt.
  - ♦ Plåster. Ha olika storlekar och gärna på metervera.
  - ♦ Sterila kompresser. Använd till vätskande sår och lite större sår.
  - ♦ Elastisk binda, förband vid stukningar och vrickningar.
  - ♦ Sax och pincett
  - ♦ Kirurgtejp, för att fästa kompresser eller tejpa ihop skärsår.
  - ♦ Febertermometer
  - ♦ Säkerhetsnålar
- Plåster, gasbinda och liknande kan du gärna placera lättillgängligt, så att barnen själva kan plåstra om mindre skramor.

## ATT KUNNA OCH VÅGA

Rätt första hjälp kan vara avgörande vid ett olycksfall. Om du inte redan har gått en Första hjälpen-utbildning, anmäl dig till en kurs så snart som möjligt! När olyckan är skedd är det för sent att börja lära sig.

### Sätta i halsen

När någon sätter i halsen är det oftast en matbit som hamnat i luftstrupen i stället för i matstrupen. Det kan förstås också vara leksaker eller andra småsaker som ett barn sätter i halsen.

Om personen kan andas, kan han eller hon troligen också hosta. Att hosta är det bästa sättet att få loss det främmande föremålet från luftstrupen. Om personen inte kan tala och inte får luft ber du någon ringa 112 medan du:

1. Ställer dig bakom personen och lägger armarna kring personens midja.
2. Knyter ena handen och placerar tumsidan nedanför bröstbenet.
3. Griper tag i den knutna handen med den andra handen och trycker 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. Åtgärden kallas Heimlichs manöver och kan användas på vuxna och barn över ett år.

På spädbarn används en annan teknik: Lägg barnet på mage i ditt knä, tvärs över låren, så att barnets huvud kommer lägre än bröstet. Stöd huvudet. Ge några lätta slag i

ryggen mellan skulderbladen, använd handloven. Upprepa om hindret finns kvar.



*Heimlichs manöver kan du använda för att hjälpa en person som satt något i halsen. Tack vare luftstöten som bildas kan hindret lossna.*

### Lär dig hjärt-lungräddning!

Bröstsmärtor som varar längre än 15 minuter kan betyda hjärtinfarkt och kräver snabbt sjukhusvård. Hjärtinfarkt kan leda till hjärtstopp. Hälften av alla som får hjärtstopp har haft centrala bröstsmärtor före. Den största riskgruppen för hjärtstopp är män och kvinnor mellan 60 och 70 år. När det inträffar befinner sig personen oftast i hemmet och en anhörig finns ofta i närheten.

### En medvetslös person som andas själv

Vänd personen i stabilt sidoläge och se till att han eller hon omedelbart får läkarvård. Larma genom att ringa 112.

## FÖRGIFTNINGAR

De vanligaste förgiftningstillbudna i våra hem orsakas av mediciner, kemikalier, växter eller svampar.

För att kunna ge första hjälpen är det viktigt att veta vad som är orsaken och ungefär hur stor mängd som har förtärs.

*Om du misstänker förgiftning ska du genast kontakta Giftinformationscentralen, telefon 112, eller närmaste sjukhus eller läkare.*

Vänta inte på eventuella symptom. De kanske uppträder först efter flera timmar. Ju tidigare behandlingen sätts in, desto bättre. Ta med rester av produkten, förpackningen eller annat som kan ge vägledning för behandling på sjukhus.

Ibland kan det vara befogat att ge första hjälpen hemma. Men en person som är medvetslös, har andningsbesvär eller kramper behöver omedelbar sjukhusvård.

### Första hjälpen vid förtäring

Ge ett glas dryck, gärna mjölk eller vatten. Men ge inte dryck till någon som är slö eller på något annat sätt har ett påverkat allmäntillstånd.

Ibland kan det vara befogat att ge medicinskt kol eller att framkalla kräkning, men ta först reda på om det behövs och om det kan ske utan risk. Kontakta Giftinformationscentralen eller sjukhus.

Om ett frätande ämne svalts är det viktigt att omedelbart skölja ur munnen och ge dryck för utspädning. Kräkning ska inte framkallas.

Om det handlar om en petroleumprodukt (t ex lacknafta, tändvätska) får man inte heller framkalla kräkning. Ge i stället

några matskedar gräddet om personen är opåverkad. I båda fallen bör du uppsöka sjukhus eller kontakta Giftinformationscentralen.

### Medicinskt kol

Ha alltid medicinskt kol hemma i medicinskåpet. Medicinskt kol kan du köpa receptfritt på apoteket. Det binder många ämnen och minskar upptaget i kroppen. Efter förtäring av läkemedel, tobak, svampar och växter kan det vara bra att ge medicinskt kol. Men det får inte ges till en person som är medvetandepåverkad. Det ska inte heller ges till barn under 8 månader. Ge aldrig medicinskt kol utan att först ta reda på om det är lämpligt!

### Första hjälpen vid annan kontakt med farliga ämnen

#### Stänk i ögonen

Skölj omedelbart några minuter i mjuk vattenstråle från ett rent dricksglas eller ögondusch.

Öppna upp ögonen ordentligt så att sköljningen blir effektiv. Kontakta sjukhus eller Giftinformationscentralen om irritationen inte försvinner. Vid stänk av frätande ämnen (t ex syra eller lut), fortsätt sköljningen i minst 15 minuter och vid behov även under transporten till sjukhus.

#### Spill på huden

Spola genast med rikligt med rinnande vatten. Tvätta sedan med tvål och vatten. Ta alltid av förorenade kläder, skor, smycken etc. Kontakta Giftinformationscentralen eller sjukhus för bedömning av risken.

## Inandning av giftigt ämne

Den som har andats in något giftigt ska snarast andas frisk luft och vila. Kontakta Giftinformationscentralen för bedömning av risken. En person med andningssvårigheter eller medvetandepåverkan ska alltid omgående uppsöka sjukhus.

## ÖVRIGA SKADOR

### Elskador

Bryt genast strömmen, så att du inte själv utsätts för fara. Släck en eventuell brand i kläderna. Kontrollera medvetande och andning. Om personen inte andas, börja genast ge konstgjord andning. Om du inte kan känna någon puls, börja med hjärt-lungräddning. Se till att personen genast får läkarvård.

Vid en elskada ska läkare alltid kontaktas.



*En brännskada ska du spola med svalt vatten i cirka 15 minuter. Då sänks temperaturen och smärtan lindras.*

### Brännskador

Första hjälpen är att omedelbart spola den skadade kroppsdelens med svalt vatten i 10-20 minuter för att sänka temperaturen i huden och lindra smärtan. Fortsätt kyla med exempelvis en våt handduk tills skadan är under behandling eller tills det inte längre gör ont. Om det har bildats brännblåsor, ha inte sönder dem. Lägg ett luftigt förband. Sök alltid sjukvård om brännskadan är djup eller större än den skadades egen handflata. Sök även sjukvård om det är ansikte, händer, fötter eller underliv som drabbats.

### Benbrott

En arm eller ett ben som brutits värker, blir svullet och går inte att röra. Stöd det brutna stället varsamt, till exempel genom att spjåla benet eller binda upp armen med en mitella eller liknande. Vid benbrott kan du använda det friska benet som stöd när du spjålar det skadade. För den skadade personen till sjukhus. Om det gäller en öppen fraktur, stoppa blodflödet och täck såret med kompress.

### Blödande sår

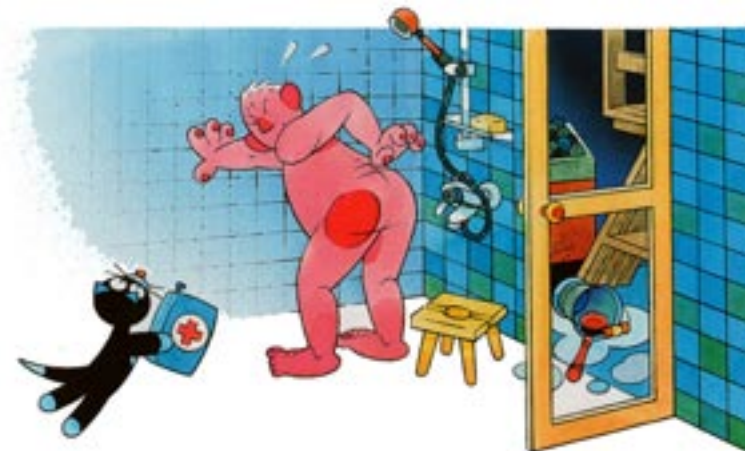
Blödningen kan du stoppa genom att hålla den blödande kroppsdelens högt och samtidigt trycka direkt på såret. Vid behov lägger du på ett tryckförband.

### Tandskador

Efter en olycka där tänder skadats bör en tandläkare titta på skadan så snart som möjligt. När en permanent tand slagits ut bör den sättas tillbaka så fort som möjligt. Då är chansen stor att tanden växer fast igen. Om du inte själv lyckas sätta tillbaka tanden, förvara den under tungan på väg till tandläkare. Eller i vanlig mjölk.

### Skräp i ögat

Skölj ögat med rent vatten, antingen direkt under kranen eller på annat sätt. Uppmana personen att blinka under sköljningen. Om partikeln inte lossnar eller har fastnat i hornhinnan, försök inte ta bort den, utan för personen till läkare. Skydda båda ögonen mot ljus.



*Halkskyddsmattor till bastun, duschrummet och badkaret ökar säkerheten. Sätt ett skydd runt bastuaggregatet för att undvika brännskador.*

## KLARAR DU DIG UTAN EL OCH VATTEN?

### Rätt förberedd hemma

Om ett längre el- eller vattenavbrott inträffar är det bra att vara rätt förberedd. Du behöver ficklampor, batteriradio, spritkök för enklare matlagning, vattendunkar eller hinkar, sovsäck, fotogenvärmare samt mat hemma som inte kräver kyl eller frys.

### Säkerhet på resan

När du ska ut och resa, tänk även på säkerheten! Här är några tips:

♦ Kontrollera alltid brandvarnare, nödutgångar och utrymningsvägar.

- ♦ Lyssna alltid på säkerhetsgenomgången på flygresan.
- ♦ På passagerarbåtar: se efter var flytvästar, livflottar och närmaste flyktväg från hytten och andra utrymmen finns. Studera hur livbåtarna utlöses. Påpeka alla brister för personalen. Fråga om du är osäker.
- ♦ Ta med lite säkerhetsutrustning på resan. Den kan bestå av en resebrandvarnare (vissa har även inbrottslarmfunktion), liten fickkniv, ficklampa, visselpipa, en cirka 15 meter lång lina (som håller för 500 kilos belastning) och ett par tunna skinnhandskar. Linan kan du använda för att ta dig ut från till exempel ett hotellrum om korridoren är blockerad. Handskarna gör det lättare att glida nerför linan.
- ♦ Se upp med dricksvatten eller ta med en liten behändig vattenrenare.

# VID NÖDSITUATIONER - RING 112

Svara lugnt på de frågor du får.  
Medan du svarar på dem larmas hjälpresurserna ut.

## TALA OM:

Vad som hänt  
Var behövs hjälpen?  
Vilket telefonnummer ringer du från?  
Vem är det som ringer?

## VID PERSONSKADA ELLER SJUKDOM:

Skador eller allmäntillstånd  
Medvetlöshet, fastklämd  
Inomhus/utomhus  
Vem gäller det? Namn, kön, ålder

## VID BRAND:

Är någon i fara?  
Vad brinner?  
Brandens omfattning

*Broschyren framtagen i samråd med Svenska Röda Korset, Folkhälsoinstitutet, SOS Alarm, Barnombudsmannen, Giftinformationscentralen och Konsumentverket.*

*Efter finsk originalidé: ett samarbete mellan Social- och hälsovårdsministeriet, Inrikesministeriet, Alko, Räddningsbranschens Centralorganisation i Finland, Finska Försäkringsbolagens Centralförbund  
Illustrationer: Raimo Huittinen*



Civilförsvarsförbundet  
[www.civil.se](http://www.civil.se)

020- 37 62 62