



Säkerhetsguide





INNEHÅLL

Identifiera riskfaktorerna i hemmet och under fritiden	2
Giftiga ämnen	4
Elsäkerhet	6
Hemförrådet är en del av den egna beredskapen	7
Identifiera brandriskerna i ditt hem	8
Brandvarnaren är en billig men bra livräddare	9
Brandsäker miljö	10
Ta dig ut från den brinnande byggnaden, men gå inte genom rök	14
Förstahandssläckare	17
Befolkningskydd	21
Explosionsfara	24
Strålningsrisk	25
Evakuering	28
När du ger första hjälpen	28
När du ringer 112	29
Livräddande första hjälp Första hjälpen vid akuta sjukdomsfall	30
Så här ger du livräddande första hjälp	31
Lär dig första hjälpen	37
Vidare upplysningar	38



Identifiera riskfaktorerna i hemmet och under fritiden

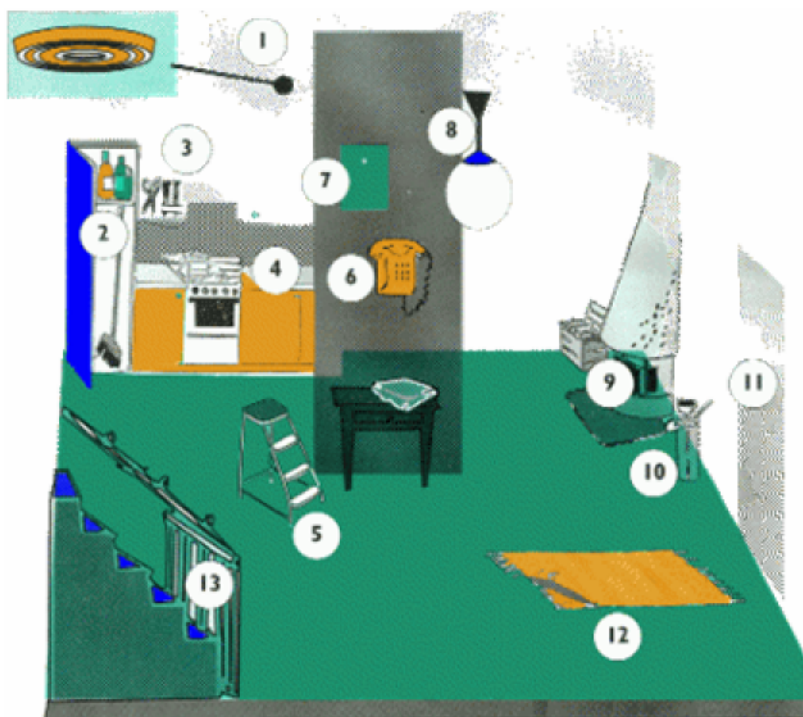
Hemmet är en förvånansvärt farlig plats för finländarna. Hela två av tre olyckor inträffar hemma eller under fritiden, till exempel på sommarstugan.

Vi är vana vid att tänka på vårt hem som en trygg plats där vi är skyddade från omvärlden, och därför är det svårt att identifiera riskerna. I Finland inträffar årligen inträffar 700 000 hem- och fritidsolyckor i Finland där över 2 000 personer omkommer och 50000 hamnar på sjukhus. Många av olyckorna hade kunnat förebyggas! Det lönar sig att kartlägga riskerna i hemmet, eftersom de kan minskas med ganska enkla åtgärder.

Till all lycka behöver vi inte skydda våra hem mot allvarliga jordbävningar, tromber, jordskred eller vulkanutbrott. Men också hos oss kan naturen vara ett hot som den senaste tidens översvämningar och stormar har visat.

Naturen kan rubba samhällets funktion: en storm kan hastigt sätta stopp för de vardagliga rutinerna. Den kan orsaka trafikstockningar som varar länge eller strömavbrott som pågår flera dagar. Husförrådet säkrar maten för en vecka, men kan ditt hem hållas varmt utan elektricitet, och har du en radio som fungerar med batterier?

Ett tryggt hem



Osoite:

Siltavuorenranta 16 B
00170 Helsinki

Puhelin:

09 278 2018

Fax:

09 278 2032

E-mail:

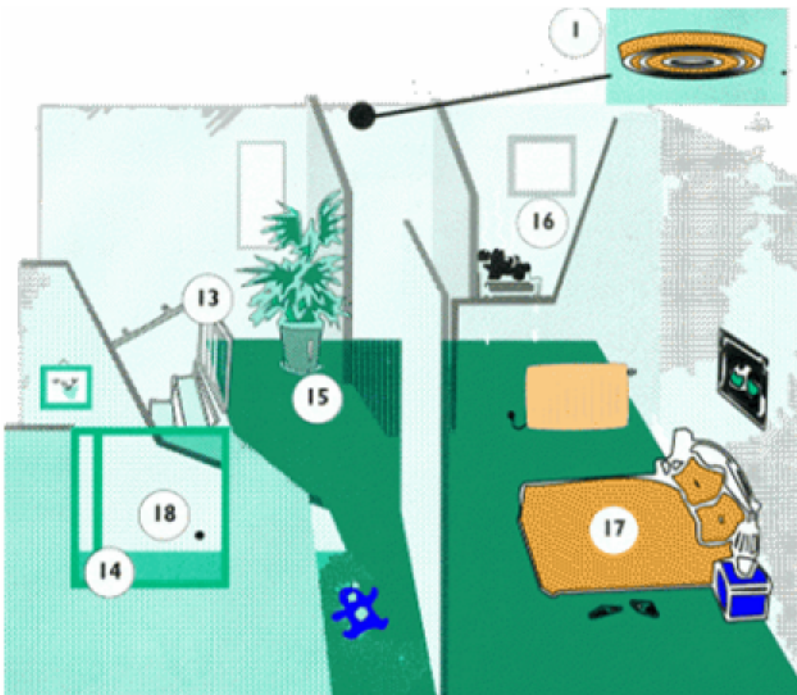
hvssy@kolumbus.fi


WWW

www.kolumbus.fi/hvssy



1. Brandvarnare
2. Giftiga kemikalier
3. Vassa föremål
4. Spisskydd
5. En stadig köksstege
6. Nödnumret **112** på en synlig plats hemma
7. Medicinskåp
8. God belysning
9. Gnistgaller
10. Släckare
11. Vanligt lås och säkerhetslås
12. Halkskydd
13. Trappgrind
14. Fönsterlås som inte kan öppnas av ett litet barn
15. Giftfria växter
16. Torka inte tvätt ovanför bastuugnen eller på ett värmeelement!
17. Rök inte i sängen
18. Barnsäkra eluttag



	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida 4
---	--	-----------------------	-----------

Giftiga ämnen

Köket, badrummet och garaget är hemmets giftigaste utrymmen. De farligaste kemikalierna är maskindiskmedel, proppavlösare för avloppet, lösningsmedel, målarfärger och kylarvätskor. Alla dessa, precis som läkemedel, skall förvaras omsorgsfullt i sina egna förpackningar utom räckhåll för barn. Giftiga ämnen har varningsmärkningar som ger information om deras egenskaper.



Mycket giftigt/giftigt

Dödskallen varnar om ett kemikalium som kan döda redan i mycket små mängder. Det kan också orsaka cancer eller ha andra sena effekter. Sådana giftiga ämnen är till exempel bottenfärger för båtar och desinfektionsmedel för kemiska toaletter.



Frätande

Frätande kemikalier förstör vävnad vid kontakt med huden, luftvägarna, ögonen eller matsmältningsorganen. Av hushållets kemikalier är till exempel proppavlösare för avloppet frätande.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------



Skadlig/irriterande

Maskindiskmedel, lösningsmedel, rengöringsmedel, målarfärger och kylvätskor är skadliga kemikalier som kan irriterar huden, luftvägarna och ögonen.



Miljöfarlig

Ett märke med en död fisk under ett dött träd varnar om gifter som mycket långsamt bryts ned i naturen och som samlas i rovdjur och människor eller på annat sätt är farliga för miljön.

Varje hem bör alltid ha medicinskt kol hemma för eventuella förgiftningar. Mer information om första hjälpen vid förgiftning finns på här. Misstänker man förgiftning bör man genast ringa till giftinformationscentralen och begära råd.


Giftiga växter är farliga särskilt för småbarn. Det finns många prydnadsväxter som inte är giftiga. De vanligaste giftiga växterna är julstjärna, julros, philodendron, svärmors tunga, svärmors bandrosett och flera arter av missnen. Också vattnet i blomvasen kan vara giftigt.

Giftiga prydnadsbuskar är bl.a. guldregn, idegran, hästkastanj, rhododendron, snöbär och liguster. Giftiga naturväxter är bl.a. liljekonvalj, getrams, ormbär (trollbär) och tibast.

Hushållets farliga avfall (s.k. problemavfall) är gamla läkemedel, bilbatterier, batterier som innehåller tungmetaller, febertermometrar, avfallsolja, målarfärger, lim, lack och impregneringsmedel, lösningsmedel, bekämpningsmedel och trasiga ljusrör.

Farligt avfall får inte spridas ut i miljön. De skall föras till en kommunal uppsamlingsplats. Mer information ges av de kommunala miljömyndigheterna.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			6

Giftinformationscentralen

Tfn (09) 471 977

växel (09)47 11

(24h)

Elsäkerhet

Elolyckor är olyckor där någon fått en elektrisk stöt eller annan skada orsakad av elektricitet. Även skador som orsakats av blixtnedslag eller ljusbåge eller eventuella följder av sådana betraktas som elolyckor. Årligen inträffar cirka 50 elolyckor varav de flesta drabbar vanliga människor som inte arbetar med elektricitet.

Felaktigt agerande eller mänskligt fel ligger bakom de flesta elolyckor. Den näst vanligaste orsaken är att en maskin eller apparat har ett funktionsfel och därför har blivit farlig att använda. Mera sällan orsakas elolyckan av en ny apparat eller ett monteringsfel.

Det farligaste som en elektrisk stöt kan leda till är hjärtflimmer och interna brännskador. När en människa får en elektrisk stöt kan hon oftast inte lösgöra sig från sladden eller apparaten på grund av de muskelkramper som elektriciteten orsakar. Räddaren bör först bryta av strömmen eller åtminstone använda isolerande material då han lösgör offret från apparaten. Läs mer om första hjälpen vid elolyckor på här.

I Finland övervakas elapparaternas säkerhet av Säkerhetsteknikcentralen (TUKES). Från början av 1994 har det inte längre varit obligatoriskt att förhandsinspektera elapparater som tillverkats i eller importerats till Finland. Hushållsmaskiner skall dock uppfylla EU:s lågspänningsdirektiv samt EMC-direktiv vad gäller säkerhet och störningar. Som ett tecken på att en elapparat uppfyller kraven i dessa direktiv skall de också vara CE-märkta.

- Att byta proppar (säkringar) i proppskåpet hör till de få elarbeten som var och en får utföra. Proppen är en säkerhetsanordning. Den bryter av strömmen om elapparaten har ett fel eller om strömmen i ledningen är för hög. En trasig propp skall bytas till en ny och hel av samma storlek.
- När det finns småbarn hemma bör vägguttag skyddas med täckplattor, om bostaden inte har petskyddade eluttag. I nya bostäder är vägguttagen jordade och därför bör man vid flyttning från gammal till ny lägenhet vara beredd på att skaffa nya lampor. Gamla ”vanliga” skarvsladdar måste också kastas bort eftersom de inte får jordas.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------



- När du lösgör sladden grip tag i stickproppen, dra inte i sladden. Sladdar med flätad isolering, t.ex. på strykjärn, skall bytas ut så fort flätningen nöts sönder. Elsladdar får inte repareras med tejp, isoleringsband eller plåster, utan skall alltid bytas ut.
- När du badar i badkar, duschar eller simmar skall du inte röra vid elektriska apparater som kopplats till elnätet.
- Elapparater får inte dränkas i vatten för rengöring. En badrumslampa som saknar kupa kan vara livsfarlig. Apparater och skarvsladdar som används utomhus skall vara avsedda för utomhusbruk.

Hemförrådet är en del av den egna beredskapen

Oväntade situationer är lättare att klara om man har ett hemförråd. I praktiken innebär det att man skaffar hem en extra mängd mat och andra förnödenheter som behövs varje dag. Förrådet bör räcka till för några dagar eller upp till en vecka. Det består av vanliga livsmedel och förnödenheter som kompletteras i takt med användningen. Då är varorna alltid färska och användbara.

Många orsaker kan leda till en oväntad situation där det inte är möjligt att gå till butiken och handla. Den som bor ensam kan bli sjuk eller en familjemedlem kan insjukna. Samhället är sårbart; det kan bli strejk, trafikförbindelser kan vara avbrutna eller vardagen kan störas av ett omfattande elavbrott. Det kan också inträffa en olycka som gör att butikerna i omgivningen stängs eller att man inte kan gå ut. Störningar i distributionen kan hindra varor från att bli transporterade till butiker och även hindra besök till butiken.




Varjefamilj har sitt eget hemförråd som

- består av vanliga livsmedel
- kan variera till innehållet beroende på hushållets matvanor
- innehåller bl.a. kärl för lagring av vatten, läkemedel, jodtabletter och nödvändiga hushållsartiklar
- räcker till för en vecka – lagret används och kompletteras kontinuerligt

Osoite: Siltavuorenanta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
--	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

•

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			8

Den lagrade mängden för en person kan exempelvis bestå av följande varor:

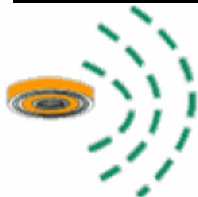
0,5 kg potatis, 0,5 kg ris och makaroner, 0,5 kg olja och matfetter, 0,5 kg socker, 1 l UHT-mjölk samt vatten efter behov.

Dessutom behövs 16l+ 1 kg drycker, vatten, respektive godis, 1,5 kg bröd och spannmålsprodukter, 1,3 kg mjölk och mjölkprodukter, 1 kg frukt och bär, 1,5 kg grönsaker och rotsaker, 1 kg kött, fisk, höns och ägg.

Kom ihåg att särskilt tänka på barn, gamla och sjuka! Kom ihåg att lagra vatten!

I hemförrådet ingår nödvändiga hushållsprodukter som bör lagras för samma tid som livsmedel. Sådana är bl.a. personliga läkemedel, hygienartiklar, blöjor, radio och batterier samt ficklampa och batterier.

Identifiera brandriskerna i ditt hem



Årligen omkommer omkring 100 finländare i eldsvådor och cirka 1500 behöver sjukhusvård till följd av brännskador. Årligen inträffar omkring 14 000 eldsvådor. Dessutom uppstår ett stort antal små eldsvådor som människor själva lyckas släcka. Den vanligaste brandorsaken är vårdslöshet och slarv.

Räddningsväsendet hjälper människor att identifiera risker, förebygga olyckor och handla rätt när olyckan är framme. De ger också råd i försiktig hantering av eld och brandfarliga ämnen och apparater. Räddningsväsendets sakkunskap behövs även för analys av säkerhetsfaktorer vid planering, byggande, underhåll och säker användning av byggnader.

Räddningsmyndigheterna förebygger alltså olyckor genom övervakning, brandinspektioner och sotning. Brandinspektören kan alltid kallas till platsen vid misstänkta brister i brandsäkerheten.

När elden är lös är det viktigt att också småbarn kan handla rätt och snabbt. Föräldrar skall lära sina barn att man inte får gömma sig för elden.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------



Med hjälp av lek kan man öva de rätta utrymningsvägarna i nödsituation. Den första släckningen av eldsvådor hör också till medborgarfärdigheterna.

Det viktigaste är ändå att varje hushåll förses med en brandvarnare. Den varnar i tid, så att även den som sover hinner rädda sig själv och andra från att inandas giftiga gaser som kan leda till medvetslöshet och död.



Brandvarnaren är en billig men bra livräddare


De flesta bränder med dödlig utgång inträffar nattetid när människor sover. En stor del därav är lägenhetsbränder. Det farligaste i en begynnande brand är röken som fyller bostaden på ett par tre minuter. Brandvarnaren släpper ifrån sig en hög larmsignal så fort den detekterar rök. Du hinner sätta dig i säkerhet och kan också försöka släcka branden.

Varje hem skall ha en brandvarnare. Det är lagstadgat sedan början av september 2000. Man måste också se till att brandvarnaren är funktionsduglig. Den som bor i huset eller lägenheten skall själv skaffa brandvarnare och se till att den fungerar.

Placera brandvarnaren i taket inne i bostaden. Den bästa platsen är i mitten av taket i ett utrymme dit röken utan hinder kan ta sig. Brandvarnare är försedda med en anvisning som anger rätt plats i olika typer av bostäder. I en stor lägenhet är det bäst att skaffa brandvarnare till de centrala utrymmena, och dessutom till exempel till varje sovrum.

I småhus med två våningar behövs två brandvarnare: en installeras i övre delen av trapporna och en i nedre våningen. I synnerhet om det finns flera våningar lönar det sig att seriekoppla brandvarnarna så att de alla larmar när en av dem identifierar rök. Köket är inte den rätta platsen för brandvarnaren och inte heller fuktiga utrymmen eller andra platser där larmet kan utlösas i onödan. Brandvarnare brukar inte reagera för tobaksrök.

Brandvarnaren fungerar med ett batteri som normalt skall bytas ut med ett års mellanrum. Ta det till vana att byta ut batteriet samma dag varje år, till exempel första advent. På det sättet kommer du bättre ihåg att göra det. Brandvarnaren ger ljudsignaler när batteriet håller på att ta slut. Den dämpade signalen som återkommer med en minuts mellanrum kan inte förväxlas med den hårda larmsignalen. Byt ut batteriet direkt när batterivarnaren piper.

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			10

Batteribytet går lättare när du skaffar en särskild batteridosa och placerar den på lämplig höjd på väggen.

Batteridosorna lämpar sig för nästan alla brandvarnare som finns på marknaden. Det finns också brandvarnare som fungerar i tio år utan batteribyte.

Det är bäst att testa varnaren regelbundet, till exempel varje månad och alltid när man varit borta hemifrån några dagar. I de flesta modeller kan funktionen testas genom att man trycker på en testknapp. När det hörs ett pipande ljud är brandvarnaren funktionsduglig. Är brandvarnaren placerad högt uppe i taket kan du testa den till exempel med hjälp av en käpp.

Testning behövs också när batteriet är nytt, eftersom det kan uppstå fel i larmsignalen. Särskilt i lokaler som stått kalla en längre tid, till exempel en sommarstuga eller en båt kan brandvarnaren råka i olag. Pröva alltså genast om brandvarnaren fungerar när du kommer fram. Ha med dig ett reservbatteri och var också beredd att vid behov byta ut hela brandvarnaren.

Brandsäker miljö


Det är lättare att förebygga en eldsvåda än att släcka den. Därför måste man vara medveten om brandrisker och kunna identifiera riskfaktorer i sin egen omgivning. Brandsäkerheten skall beaktas redan på ritningsstadiet eller när en gammal bostad renoveras. Var och en kan främja brandsäkerheten i sitt hem genom att välja rätta material. Konsumenten har rätt att kräva information av affären om produkternas brandsäkerhet.

Kläder och textilier

Det finns inga fastställda brandsäkerhetskrav i Finland för vanliga kläder och textilier. I vissa länder krävs till exempel i barnens nattdräkter en märkning om materialet är lättantändligt. Arbetskläder som används i brandfarliga yrken skall också hos oss ha CE-märkning med vilken tillverkaren garanterar att produkten uppfyller de brandsäkerhetskrav som föreskrivs i EU-direktiv.

Textiliers brandsäkerhet påverkas mest av fibermaterialet och vilka kemikalier tyget behandlats med. Ylle är ett material som i sig inte är brandfarligt. Av naturfibrerna är ylle och siden inte lika eldfångda som bomull och linne. Särskilt bomulls- och akrylkläder med luddig yta kan lätt fatta eld. Somliga kläder är så lättantändliga att de brinner med stor låga av minsta gnista.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDD- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			11

Det finns inga brandsäkra textilier, men det förekommer stora skillnader i säkerheten. Till exempel brandoveraller tillverkas av ett material som tål flera sekunder häftig eld utan att tändas.

Tunna och lösa plagg fattar lätt eld. Tjocka, åtsittande bomullsplagg tänds långsammare. Av bomull tillverkas till och med skyddsoveraller för brandfarliga arbeten, men då prepareras fibern med brandskyddande kemikalier som gör att den blir svårantändlig.

Om dina kläder fattar eld skall du kasta dig på marken och rulla runt tills elden slocknar.

När en annan människas kläder fattar eld gäller det att få omkull personen. Kväv elden genom att rulla personen på marken. Du kan också släcka elden med hjälp av en matta, en filt eller med vatten. Släck först i huvudändan för att skydda ansiktet. Kyl ned glödande kläder med vatten. Ta inte bort fastbrända kläder.

Gardiner och stoppade möbler

Tyger som behandlats med flamskyddsmedel används i arbetskläder och som möbelklädsel och inredningstextilier. De är dyrare än normala hemtextilier. Bomullstyng som behandlats med flamskyddsmedel rekommenderas speciellt till gardiner. Eldsvådor i hemmet börjar ofta med att gardinerna fattar eld från levande ljus som står för nära. Gardiner brukar hänga löst och vara tunna och därför brinner de betydligt snabbare och lättare än andra textilier. Gardiner bör helst inte vara av ren akryl, som smälter och sprider gnistor när den brinner.


Även sängkläder bör vara av ett så brandsäkert material som möjligt. Ett madrasskydd av brandsäkert material kan hindra madrassen från att fatta eld. Det är alltid livsfarligt att röka i sängen!

I möbelaffärer får man i dag inte sälja stoppade stolar eller madrasser som kan fatta eld av en glödande cigarett. Tillverkaren skall kunna förete testresultat. Det är all anledning att kontrollera dem i synnerhet om klädseln är gjord av bomullstyng och fyllningen är av polyuretan eller bomullsvadd. Dessa material känns bekväma och är populära, men de kan långsamt pyra efter kontakt med en cigarett.

Koloxid

Koloxid eller kolmonoxid är en färg- och luktfri gas av kol och syre, som bildas vid ofullständig förbränning till exempel i en oljekamin och som också förekommer i bilavgaser.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------


	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			12

Koloxid är en mycket farlig gas som påverkar människan snabbt och obemärkt och orsakar medvetlöshet redan i små doser. Ett förgiftningstillstånd kan leda till döden. En vanlig skyddsmask skyddar inte mot koloxid. Redan 100 gram ved kan vid förbränning orsaka en dödlig dos koloxid om det inte finns tillräckligt med syre vid förbränningen.

Undvik elbränder

- Byt ut alla slitna och trasiga sladdar. Ett bra sätt att förebygga elolyckor är att regelbundet kontrollera elinstallationerna i hemmet. Reparationer och installationer skall alltid utföras av en behörig elektriker. Provningsinstitutets märke på en elapparat (t.ex. FI-märke) innebär att apparaten är godkänd av ett opartiskt testlaboratorium.
- Element (elradiatorer) får aldrig övertäckas med textilier eller andra material. Det bör helst finnas en säkerhetsanvisning som sitter fast på apparaten. Särskilt farliga är värmestralande aggregat med glödspiral. De skall hållas på avstånd från fåtöljer, gardiner och andra lättantändliga material.
- Temperaturen inuti en elektrisk bastuugn är 500–600 grader. I taket ovanför ugnen kan det vara 140 grader varmt. Många eldsvådor har börjat när tvätt har fått hänga på tork ovanför bastuugnen. Man skall aldrig hänga upp tvätt ovanför ugnen. Tillverkaren skall på ugnen ange information om säkra avstånd till andra föremål. Om man råkar halka eller snubbla kan man få brännskador om ugnen inte har skyddsräcke. Skyddsräcket skall placeras på minst en halv meters avstånd från ugnen.
- Belysningsarmatur får inte förses med starkare lampor än vad som anges. En spotlight som fästs med klämman kan orsaka brandfara om den lossnar från sitt fäste.
- En elplatta eller ett strykjärn som glömts på kan orsaka brandfara. Det är bra att skaffa ett strykjärn som slår av strömmen automatiskt efter en viss tid. Kaffebryggare som har överhettningsskydd slår av strömmen automatiskt om apparaten blir för het.
- Tänk på att det skall finnas tillräckligt med luft bakom tv-apparaten, kylskåpet och frysen. Det är viktigt att dammsuga apparaternas ytor, eftersom dammiga apparater kan överhettas och tända en eldsvåda.
- Om tv:n eller en hushållsmaskin fattar eld, skall man först dra loss stickproppen ur väggen eller slå av elektriciteten från hela bostaden. Branden kan släckas med en brandfilt, pulversläckare eller med en tjock matta. Får man inte själv situationen under kontroll, skall man ringa nödnumret 112 och kalla efter brandkåren.
- Det finns risk för överhettning på elsladdarnas kontaktytor och skarvar om kontakten är för lös, lödningen dålig eller om kontakten inte är kompatibel med vägguttaget.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			13


- När du lösgör apparaten från vägguttaget, fatta tag i stickproppen. Ryck aldrig i sladden.
- Trasiga elapparater är brandfarliga. Låt reparera trasiga apparater eller skaffa nya i stället.
- Det finns också brandvarnare som kan monteras så att de automatiskt bryter av strömmen när brandvarnaren upptäcker rök i lokalen.
- Läs mer på www.tukes.fi/sahkoturvallisuusopas

Levande ljus och öppen eld

När man bränner ljus hemma är det värt att komma ihåg några viktiga råd. Levande ljus skapar stämning, men det vackraste ljuset är ett ljus som brinner tryggt.

- En bra ljusstake står stadigt och fattar inte eld. Den säkraste hållaren är tillverkad av metall, porslin, sten el. dyl. Vissa dig om att ljuset står stadigt i ljusstaken. Använd inte manschetter av plast, papper eller textilmaterial.
- Placera ljusen så att det inte finns något brännbart i närheten, bredvid eller ovanför ljusen. Var extra försiktig med gardiner och dekorationer. Ställ inte levande ljus ovanpå tv:n eller på balkongen med plastmöbler som underlag.
- Håll tändstickor och ljus utom räckhåll för barn. Lämna inte barn eller husdjur ensamma med ett brinnande ljus, inte ens för en liten stund. Varna dina barn om riskerna med att leka med tändstickor och ljus.
- Placera ljusen tillräckligt långt från varandra. Står ljusen för nära varandra kan det heta stearinet flamma upp. Värmeljus skall placeras på 5 cm avstånd från varandra.
- Släck värmeljus, facklor och stearinljus helst genom att kväva elden, inte med vatten. Ställ alltid ljus och värmeljus samt lyktor med tunn botten på ett brandsäkert underlag.
- Var försiktig med slutna lyktor av tunt glas eller porslin. I det trånga utrymmet kan stearinet förångas och flamma upp. En lykta med tunn hylsa kan spricka och stänka brinnande stearin i omgivningen. En säker lykta är stadig, öppen upptill och har tillräckligt med plats för ljuset inuti.
- Ställ marschaller utomhus på ett brandsäkert underlag i skydd mot vind och regn. Om du ställer ut marschaller på gården, längs stigen eller vid porten placera dem på minst tre meters avstånd från gångvägar. Placera marschallerna på ett sten-, betong-, metall eller glasunderlag och håll dem ständigt under uppsikt. Marschaller får inte brännas inne och inte ens på balkongen.
- Den som är sist i rummet släcker ljusen. Släck alltid ljusen när du lämnar rummet för en längre tid. Bränn ljus bara i rum där människor vistas. Lämna aldrig ljusen att brinna utan uppsikt.
- Kontrollera att din brandvarnare fungerar. Brandvarnaren larmar endast om batteriet är i skick.
- Var beredd på att släcka en eld. Håll alltid släckningsutrustningen tillgänglig. Se till att alla i familjen vet hur man släcker en brand.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			14



Brännbara vätskor

Bensin får förvaras i bostads-, kontors-, inkvarterings-, dagvårds- eller samlingslokaler och därmed jämförbara lokaler totalt högst 25 liter. Däremot får man inte förvara bensin eller andra brandfarliga vätskor i gemensamma källar- eller vindslokaler i bostadshus.

Om det är fråga om en separat lagerlokal eller ett serviceutrymme eller ett arbetsrum kan man där förvara 100l bensin (eller andra lättantändliga brandfarliga vätskor) och 200l brandfarliga vätskor med flampunkt över 55 °C (till exempel olja och dieselolja).

I ett garage eller i en carport får man förvara 60 l bensin + bränslet i fordonets tank samt 200l motor- eller dieselolja + bränslet i fordonets tank. Maximimängden som gäller gemensamma garageutrymmen och carportar gäller för hela garaget eller parkeringsplatsen, inte per invånare.

En räddningsmyndighet kan i enstaka fall bevilja undantag (t.ex. tillåta förvaring av en större mängd eller förvaring på annan plats) eller begränsa lagringsrätten om säkerheten kräver det.


Ta dig utfrån den brinnande byggnaden, men gå inte genom rök

Det är viktigt att du och din familj har tänkt igenom hur ni skall ta er ut från byggnaden om en eldsvåda inträffar. Gå tillsammans igenom hur man kommer ut genom dörrar, fönster och utgångar. Om man måste slå sönder ett fönster för att komma ut, hur går det till? Kom överens om ett bestämt ställe där ni samlas när ni kommit ut ur det brinnande huset. I synnerhet barn måste läras att de inte får gömma sig under bordet eller i skrubben vid eldsvåda!

Utrymningsvägar skall alltid hållas fria och du får aldrig ha dörren i säkerhetsläs medan du själv är inne. Du och din familj måste kunna ta er ut utan nycklar och brandkåren måste vid behov komma in utan hinder.

Om det börjar brinna och det upptäcks genast, kan du försöka släcka branden. Även om branden slocknar, ring nödnumret **112**. Det är bra att brandkåren kommer för att kontrollera att elden säkert har slocknat och att ingen risk föreligger att den flamar upp på nytt. Utsätt inte dig själv för fara. Kontrollera också alltid att du snabbt kan ta dig ut om det behövs.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			15

Om branden sprider sig snabbt och inte går att släcka, rädda nödställda som är i fara, varna andra som finns i närheten, lämna rummet och stäng dörren efter dig. Larma därefter brandkåren genom att ringa till numret **112** från en säker plats som inte kan nås av elden.

Kan du inte ta dig ut på vanligt sätt, stäng dörrarna till det rum där det brinner. Gör en nödanmälan till **112** och berätta noga var du befinner dig. Försök använda alternativa utgångar, till exempel ett fönster eller balkongen. Om det är omöjligt att komma ut, gå till ett öppet fönster eller till balkongen. Ropa på hjälp, vifta med ett plagg eller blinka med en ficklampa för att brandkåren skall hitta dig. Kom ihåg att stänga dörren så att rök och lågor inte sprider sig till balkongen.

Rökgaser dödar – ta dig ut på allafyra!

Brandoffer dör oftast av koloxid och giftiga rökgaser – inte av lågor och hetta. Koloxid är en farlig gas som är giftig. Koloxiden är smak-, lukt- och färgfri och väldigt svår att upptäcka.

Om du råkar ut för en brand, ta dig ut från det rökfyllda rummet ålande eller på alla fyra och håll dig nära golvytan. Röken stiger alltid uppåt och därför finns det mer syre under röken och hettan. När elden härjar kan temperaturen på axelhöjd vara 700 grader, men vid knähöjd bara 100 grader. En tjock yllefilt eller pläd ger skydd mot hettan.

Öppna inte en dörr som är het!

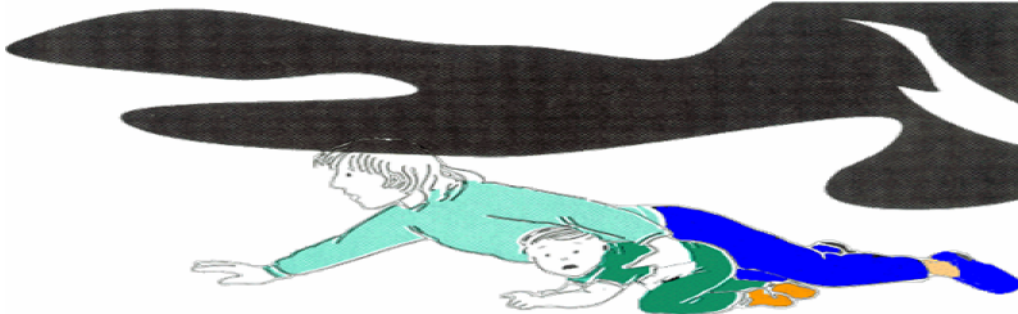
Om du på väg ut stöter på en stängd dörr, öppna den inte innan du vet om det brinner på andra sidan dörren. Om dörren känns het, brinner det bakom den och då måste du välja en annan väg. Stäng alla dörrar på väg ut. De hindrar elden från att sprida sig. Du och brandkåren får mer tid att agera.

Om dörren inte är varm, öppna den försiktigt. Rör dig nära golvet, eftersom det går att andas under rökskiktet. När du kommit ut ur det brinnande huset, håll dig ute. Riskera inte ditt liv genom att återvända till lågorna och rökgaserna. Ring nödnumret **112!**

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

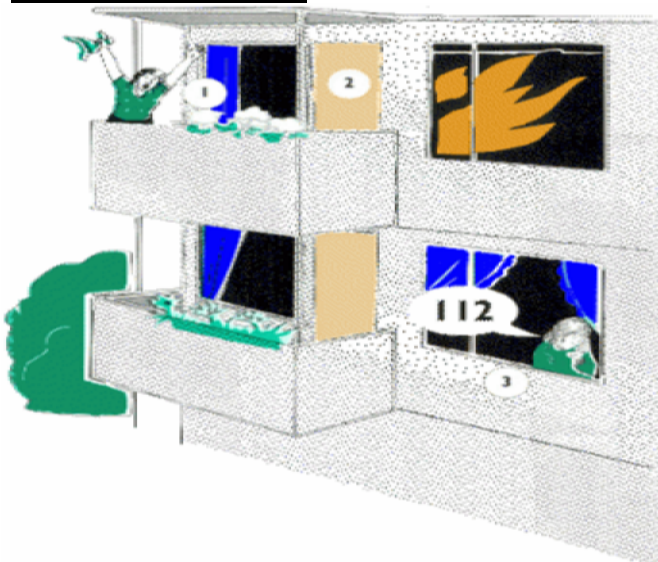


Så här räddar du dig undan en brand




Du måste snabbt komma ifrån de giftiga rökgaserna. Stäng dörrar och fönster när du går ut. Då fördröjer du rökens och eldens framfart.

Lägenhetsbränder



Om din lägenhet brinner och du inte kan släcka elden, stäng dörren till det rum där branden börjat. Rädda dem som är i fara, varna andra människor i närheten, se till att komma ut och var noga med att stänga lägenhetens dörr. Använd inte hissen. Ring nödnumret **112 från en trygg plats. Visa vägen för brandkåren när den anländer.**

Om det brinner hos en granne, håll dig inne i din bostad. Gå inte ut i trappan om den är full av rök. Flervåningshus är byggda så att elden inte lätt sprider sig mellan lägenheterna. I städer är brandkåren oftast på plats inom några minuter. Brandmännen hjälper dig ut från byggnaden.

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida 17
---	--	-----------------------	------------

Se till att komma ut från den brinnande byggnaden och hjälp också andra att ta sig ut. Stäng dörrar och fönster när du går ut. Varna andra invånare. Ring nödnumret **112**.

Trappgångar är räddningsvägar där inga föremål får förvaras (Räddningslagen, 32 §). Ägaren och innehavaren av en byggnad skall se till att utgångarna och vägen till dem är framkomliga och inte blockerade.

Brand i egnahemshus

Om du inte kan ta dig ut från ett brinnande hus på vanligt sätt, rädda dig via fönster, balkong, stege eller genom bakdörren. Egnahemshus med två eller flera våningar skall ha en fast monterad stege för en trygg utrymning om avståndet till marken är mer än 3,5 meter. Om det inte finns en stege, håll i fönsterkarmen och häng ner så att fallet blir så kort som möjligt.

Förstahandsläckare

Vattensläckare


En pyttsspruta är effektiv som första släckredskap. Effekten grundar sig på att vattnet kyler brandhärden. Som mest effektivt är vattnet när det sprutas som en dimma mot lågorna. En hink med vatten eller en trädgårdsslang är också bra släckredskap.

Brandposter är släckredskap som är fast installerade i byggnaden.

- finns vanligen i ett skåp bakom skyddsglas som slås sönder i nödsituation
- i skåpet finns en kran som vrids på varefter slangen dras ut och munstycket i ändan av slangen öppnas
- avsedd som första släckredskap för alla som vistas i byggnaden
- lämplig för släckning av fibrösa material, papper och trä
- ägaren eller innehavaren av fastigheten svarar för underhållet.

Vatten får inte användas för släckning av brinnande vätskor eller fett. Vattnet skulle sprida branden och orsaka brännskador. Eftersom vatten leder elektrisk ström, skall brinnande elapparater släckas genom kvävning eller med en pulversläckare som lämpar sig för bränder i elapparater.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			18

Pulver-, kolsyre- och skumsläckare

Handbrandsläckare är släckare som väger högst 20 kg. Användnings- och släckningsegenskaperna samt märkningen skall motsvara den europeiska EN3-standardserien.

Bla. följande krav ställs på handsläckare:

- skall innehålla minst 1 kg släckmedel
- skall gå att fylla på nytt
- har munstycke med ventil som gör det möjligt att tillfälligt stoppa utflödet

Handsläckare är tryckbärande anordningar. Innehavaren av en tryckbärande anordning skall se till att den placeras och används på ett säkert sätt.

Brandsläckare delas in i klasser efter vilken typ av bränder de kan släcka. Lämpligheten anges oftast med bokstäverna A (bränder i fasta material), B (bränder i vätskor) och C (bränder i gas).

Handbrandsläckare kan indelas enligt släckmedel i pulversläckare (95 % av släckarna), kolsyresläckare (3 %) och skumsläckare (2 %).

Pulversläckare

Det finns många slags pulver, men de vanligaste, s.k. ABC-pulvren lämpar sig för nästan all släckning, såsom fasta, flytande och i gasform.

Skumsläckare

Släckmedlet är vanligen vattenbaserat skum som lämpar sig nästan för all släckning, bl.a. för fasta ämnen och vätskor.

Kolsyresläckare

Lämpar sig för bränder i vätskor och elektriska anordningar.

Säkerhetsteknikcentralen (TUKES) övervakar kravenligheten hos handbrandsläckare som saluförs i Finland. TUKES vidtar åtgärder om släckarna inte uppfyller kraven. Produkter som inte motsvarar kraven kan vid behov indras från marknaden.

Anskaffning och underhåll av handbrandsläckare

Anskaffning av handbrandsläckare sker efter myndighetsbestämmelse, när föreskrifter kräver det. Vem som helst kan skaffa en sådan.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------



De är inte svåra att använda, men tröskeln kan vara hög om man aldrig övat sig i att släcka med en handbrandsläckare. Handbrandsläckare säljs bl.a. av järnhandlar, järnavdelningar på stormarknader, affärer med bitillbehör och affärer som är specialiserade på brandsläckare.

På marknaden finns också brandsläckare av s.k. aerosoltyp, släckspray. Aerosolsläckarna är inte handsläckare, utan konsumtionsvaror som inte har några krav på släckegenskaper. Aerosolsläckare finns till exempel i järnhandlar, stormarknader och varuhus. De liknar små handsläckare eller sprejflaskor till både utseende och storlek. Priset är betydligt lägre än på riktiga brandsläckare. TUKES och Konsumentverket varnar konsumenterna för den falska säkerhetskänsla som en aerosolsläckare inger. För att garantera konsumenternas säkerhet är följande märkningar obligatoriska: "Lämpar sig inte som enda släckare på grund av svag släckningseffekt", "Lämpar sig inte för alla bränder som kan inträffa i hemmet", "Motsvarar inte släckningseffekten hos en handsläckare".

Räddningsverk och räddningsförbund, organisationer och många utbildningsföretag arrangerar säkerhetsutbildning där man får möjlighet att öva sig i att använda handsläckare och annan släckningsredskap under handledning av professionella.

Enligt 22 § räddningslagen skall innehavaren av lokalen se till att av myndigheter eller i författningar föreskriven släckningsmateriel är funktionsduglig och har underhållits och inspekterats på behörigt sätt. Inrikesministeriet har meddelat bestämmelser om granskning och service av handbrandsläckare. Dessa bestämmelser föreskriver att en handsläckare skall granskas minst årligen, om släckaren förvaras så att den är utsatt för faktorer som påverkar funktionen såsom fukt, vibration eller variationer i temperaturen. I annat fall skall handbrandsläckaren inspekteras med minst två års mellanrum. Den första inspektionen görs senast två år efter ifyllandet eller tillverkningen av släckaren. Släckare som anskaffats på eget initiativ till exempel till egnahemshus eller villor bör också inspekteras för att deras funktionsduglighet kan säkerställas.

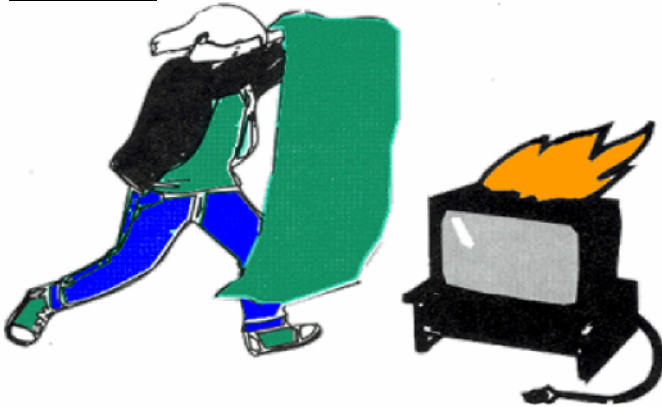
All släckningsutrustning behöver regelbundet ses över. En handsläckare skall laddas om efter varje användning och alltid när en granskning ger anledning till det, ej med längre serviceintervall än vad som anges i tillverkarens eller importörens anvisningar.

Med granskning av handbrandsläckare avses åtgärder genom vilka släckarens funktionsskick konstateras och med service avses åtgärder genom vilka släckaren försätts i funktionsskick.



**Handbrandsläckare granskas och underhålls av affärer som säljer dem.
Granskningen utförs av affärer som registrerats av Säkerhetsteknikcentralen.**

Brandfilt




En brandfilt är bra att ha bland annat för släckning av brinnande fett i köket eller i vardagsrummet för den händelse att tv:n fattar eld samt på båten som första släckare. Med en brandfilt kan man kväva små bränder och släcka brinnande kläder. Brandfilten är en billig investering som också kan användas som en provisorisk bår. Brandfilten monteras på väggen på en synlig eller lätt tillgänglig plats så att den snabbt finns till hands.

En tjock och tät matta, pläd eller brandfilt är ofta närmast till hands hemma. Det är mycket förnuftigare att kväva branden genast med hjälp av en matta än att rusa till köket för att hämta vatten, för elden sprider sig otroligt snabbt



Fett som flammats upp i kastrullen kvävs med ett lock.

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida 21
---	--	-----------------------	------------

Välj släckredskap enligt typ av brand

TRÄ, TYG, PAPPER OCH INREDNINGSMATERIAL

- Pulversläckare eller vatten.

ELAPPARATER

- Pulversläckare eller brandfilt. Dra ut stickproppen!

BRINNANDE FETT

- Kastrullock, pulversläckare eller brandfilt. Stäng av spisfläkten!

BENSIN, OLJA, LACK OCH MÅLARFÄRG


- Pulversläckare eller skumsläckare



Befolkningskydd

Befolkningskyddets internationella kännetecken är en liksidig blå triangel mot orangefärgad bakgrund. Om dess användning bestäms i Genèvekonventionernas tilläggsprotokoll (1977, I tilläggsprotokollet). Genèvekonventionerna är internationella stadganden som skyddar offren i krig och väpnade konflikter och syftar till att lindra de lidanden som krig orsakar. Konventionerna skyddar personer som inte deltar i striderna: sårade och sjuka soldater, krigsfångar och civilbefolkningen. Befolkningskyddets internationella kod används under väpnade konflikter för att markera civilt skydd. Med inrikesministeriets samtycke får befolkningskyddets internationella kännetecken användas också under fredstid som befolkningskyddsverksamhetens kännetecken. I Finland regleras användningen av *Lagen om användningen av vissa internationellt skyddade beteckningar* (947/1979).

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			22

Beredskap för befolkningskydd

Räddningsväsendet har beredskap också för undantagsförhållanden. De viktigaste uppgifterna är att upptäcka risker och varna för dem, se till att befolkningen vid behov kan skydda sig samt garantera att nödvändiga resurser finns och att hjälpen är effektiv under undantagsförhållanden.

Med befolkningskydd avses alltså skydd av människor och egendom samt räddningsåtgärder i undantagsförhållanden och beredskap för dessa. Följande förberedelser görs under normala förhållanden:

- planering och utbildning som gäller undantagsförhållanden
- byggande av skyddsrum
- beredskap för evakuering, räddningsverksamhet, första hjälpen, försörjning av befolkningen samt röjning och rengöring
- upprätthållande av lednings-, övervaknings- och larmsystem samt datatrafik

Uppgifterna inom befolkningskyddet är fördelade mellan räddningsmyndigheter och ett flertal andra myndigheter.

Befolkningskyddet som hör till den offentliga förvaltningen

- Myndigheterna planerar sin verksamhet med tanke på eventuella störningar och undantag och har beredskap att skydda människor och egendom.

Egen beredskap hos företag, inrättningar, fastighetsägare samt medborgare

- Egen beredskap har stor betydelse i undantagsförhållanden. Den som äger eller förvaltar en byggnad, ämbetsverk, inrättningar och andra sammanslutningar är skyldiga att ha beredskap för sådana räddningsinsatser som de på egen hand förmår göra. Särskilt definierade inrättningar skall uppgöra räddningsplaner som anger hur farliga situationer förebyggs och vilka åtgärder vidtas vid olyckor och tillbud. (Statsrådets förordning om räddningsväsendet 787/2003 9 §)

Skydd mot giftiga gaser

Om ett giftigt ämne i luften orsakar fara för människor, ger myndigheterna den allmänna farosignalen antingen med fast alarmanordning eller lokalt med mobila larmsystem.

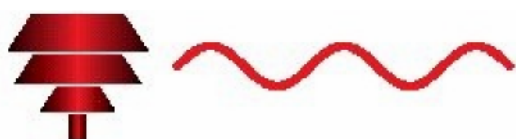
Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------



Sök dig inomhus. Skyddsrum skall inte användas vid gasfara. I lugnt väder och vid svag vind håller sig gasen nära markytan och samlas i svackor och källare. Gasen kommer inte lätt in i lokaler om ventilationen kopplas bort samt fönster och dörrar stängs.

Luften i en lägenhet byts normalt ut ungefär en gång per timme eller ett par timmar. Om gasutsläppet varar högst en halv timme och rummen vädras ordentligt efter det, andas människor in 5–10 % av den dos de skulle få utomhus. Ventilationen kan stoppas genom att man stänger alla dörrar, täpper till ventiler på ventilationskanaler och tejpar fast fönster- och dörrspringor. Om läckaget är nära och ett tungt gasmoln ligger på marknivå är man bäst skyddad uppe i de högsta våningarna av huset.

Åtgärder under gasfara



Vid gasfara ges den allmänna farosignalen

Den allmänna farosignalen är en oavbruten stigande och fallande ljudsignal eller en varning som myndigheterna ger med högtalare.

Gör så här när du hör den allmänna farosignalen:


- Sök dig inomhus. Stanna där.
- Stäng dörrar, fönster, vädringsluckor och ventilationsanordningar.
- Koppla på radion och vänta lugnt på anvisningar.
- Undvik att använda telefon så att linjerna inte blockeras.
- Avlägsna dig inte från området utan uppmaning av myndigheterna, annars kan du på vägen bli utsatt för fara.

Vid gasfara skall du dessutom observera följande:

Om du befinner dig inomhus och känner gaslukt:

- Andas genom ett fuktigt klädesplagg.
- Håll dig i de övre våningarna tills faran är över.
- Lyssna på radion.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			24

Om du är ute och inte lyckas komma inomhus:

- Skynda dig undan gasen i vindens tvärriktning.
- Försök hitta en högre plats i terrängen, till exempel på en backe.
- Andas genom ett fuktigt klädesplagg, gräs, torv eller mossa.

Explosionsfara



Vid en explosion frigörs en stor mängd energi. Explosionen orsakar en tryckvåg som helt kan förstöra den närmaste omgivningen och orsaka stora skador även på längre avstånd. Byggnader kan skadas så illa att de rasar ännu efteråt.

Tryckvågen efter en explosion orsakar människor desto svårare skador ju närmare olycksplatsen de befinner sig. Det som skadas först är öronens trumhinnor. Stenblock och skärvor som flyger omkring orsakar också stor skada. Explosionen framkallar hetta, vilket kan leda till brännskador och eldsvådor.


En explosion kan orsakas av explosiva medel, vapen eller ångor och gaser som är under stort tryck. Även det fina dammet av trä och säd kan explodera.

Explosioner kan också inträffa hemma, eftersom många brandfarliga kemikalier som allmänt används i hemmen kan fatta eld och explodera om de hanteras på fel sätt. I synnerhet lättantändliga brandfarliga vätskor är farliga, liksom flytande gas och stadsgas.

Industrin använder stora mängder av explosiva kemikalier som trots skyddsåtgärder kan explodera. Ångpannor, tryckbehållare och andra anläggningar innebär också en risk för explosion.

Lättantändliga och explosiva ämnen och anläggningar måste alltid hanteras med omsorg enligt anvisningar och säkerhetsföreskrifter. Vet man inte hur de används skall man inte röra dem. Kontakta genast myndigheterna om du ser att någon hanterar explosiva ämnen på ett vårdslöst sätt.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDSS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	<p>Sida</p> <p>25</p>
---	---	-----------------------	-----------------------

Strålningsrisk



Sannolikheten för allvarlig strålning är liten i Finland. Eftersom risken ändå finns, har myndigheterna beredskap för en sådan situation. Strålningsläget övervakas kontinuerligt i hela landet och även små avvikelser rapporteras omedelbart. Vid strålningsfara informeras allmänheten genast via tv och radio.

Vid strålningsfara är förfarandet likadant som vid andra miljöolyckor. Om strålningsmängden förutsätter omedelbara åtgärder, informeras allmänheten med den allmänna farosignalen. Då skall man söka sig inomhus och lyssna på radio och tv. Via dem ges närmare anvisningar till exempel om jodtabletter, hur man skyddar maten samt om det är tryggt att gå ut. Anvisningar för strålningsfara ges också i början av telefonkatalogen.

Vid omedelbar strålningsfara ges den allmänna farosignalen.

Gör så här:

Sök dig snabbt inomhus. Att söka sig inomhus är ett snabbt sätt att skydda sig och skyddar även vid allvarliga kärnkraftsolyckor. Detta gäller områden som befinner sig på över 20–30 kilometers avstånd från reaktorn. Källarvåningen och byggnadens innersta delar ger det bästa skyddet. Vanligen måste man hålla sig inomhus i några timmar eller högst ett dygn. Om det skett en explosion i ett kärnkraftverk måste man söka sig till ett skyddsrum.


Stäng fönster, dörrar och ventilationsanordningar.

Du kan hindra radioaktiva ämnen från att tränga in i bostaden genom att tätta fönster- och dörrspringor till exempel med målartejp, stänga vädringsluckor och stänga av maskinell ventilation. När det radioaktiva nedfallet passerat området vädras lokalerna omsorgsfullt enligt myndigheternas anvisningar.

Följ anvisningarna som ges via radion

Myndigheter ger anvisningar i radio och tv om vad man skall göra. Brådskande meddelanden sänds via alla kanaler och de avbryter pågående program. Medborgarna varnas via radion vid omedelbar livsfara eller när risk för stora miljö- eller andra skador föreligger.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida 26
---	--	-----------------------	------------

Nödmeddelandena sänds via alla radiostationer samtidigt. Nödmeddelandet avbryter pågående program. Myndigheternas anvisningar kan också läsas på text-tv:s strålningssida 867 och på räddningstjänstens sidor 112 och 868.

Använd inte telefonen så att linjerna inte blockeras.

Jodtabletter bara på rekommendation av myndigheterna

Jodtabletter skyddar sköldkörteln mot radioaktivt jod. De skall inte tas förrän myndigheterna har uppmanat att göra det. En jodtablett förlorar sin skyddande effekt om den tas för tidigt eller för sent.

Skydda mat och vatten

Andra livsmedel än konserver måste skyddas i plastpåsar mot radioaktivt damm och dricksvattnet i tätt förslutbara behållare. Kylskåp och frysbox är lämpliga förvaringsplatser.

Utomhus

Om du är tvungen att gå ut, använd andningsskydd, en handduk eller hushållspapper framför munnen för att skydda andningsvägarna. Klä på dig en tät dräkt, till exempel regnrock med huva och gummistövlar. Lämna kläderna i tamburen när du kommer in och tvätta dig omsorgsfullt. Om det blir nödvändigt att lämna huset medan området rengörs, sker det inte förrän nedfallet har passerat och luften blivit fri från farliga ämnen.


Vad är strålning?

Strålning är en naturlig del av vår livsmiljö. Radioaktiva ämnen och till exempel röntgenapparater sänder joniserande strålning. Ickejoniserande strålning är bl.a. UV-strålning, solljus, värmestrålning, radiovågor och mikrovågor.

Joniserande strålning har genom sin energi förmåga att slå ut elektroner ur atomer och sönderdela molekyler i ett ämne. I värsta fall kan skadorna leda till cancer eller andra hälsoskador. Joniserande strålning är partikelstrålning (alfa- och betastrålning) eller elektromagnetiska vågor (gammastrålning).

Ickejoniserande strålning har inte tillräckligt med energi för att slå ut elektroner från atomerna i mellansubstansen. Ickejoniserande strålning utgörs av elektromagnetiska vågor.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida 27
---	--	-----------------------	------------

Gammastrålningen från radioaktiva ämnen samt röntgenstrålningen från röntgenapparater kan passera genom materia, såsom människokroppen eller byggnadernas väggar. Alfapartiklar kan inte tränga igenom människans hud, men de kommer in i kroppen till exempel via andningen. Betapartiklar kan däremot passera huden. Ämnen som utsänder alfa- eller betastrålning kan vara farliga vid kontakt med huden eller om de hamnar i kroppen via andningen eller via livsmedel.

När strålningen passerar luften och olika material avtar dess intensitet. Man kan skydda sig mot strålningens effekter genom att hålla sig på tillräckligt långt avstånd från det radioaktiva ämnet eller genom att använda tillräckligt tjockt skydd. Själva strålningen gör inte målet radioaktivt. Till exempel blir man inte "strålande" efter en röntgenbild.

Radioaktiva ämnen kan spridas i miljön till exempel till följd av en kärnkraftsolycka. De sprids med vinden och landar i form av damm eller med regn. Skyddsrummet skall vara och ha med sig




- Ficklampa med reservbatterier
- Nödvändiga läkemedel och utrustning för första hjälpen
- Sängkläder
- Något att läsa
- Spel, papper och pennor för tidsfördriv

Hemförrådet är också viktigt för befolkningskyddet.

- består av vanliga livsmedel
- varierar till innehållet beroende på hushållets matvanor
- innehåller bl.a. kärl för lagring av vatten, läkemedel, jodtabletter samt nödvändiga hushållsartiklar
- räcker till för en vecka – lagret används och kompletteras kontinuerligt

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			28

Evakuering

Med evakuering avses

- att befolkningen eller en del av befolkningen genom försorg av myndigheterna flyttas från ett område som hotas av fara och placeras i ett tryggt område samt
- tryggnad av livsförutsättningar och samhällets viktiga funktioner i en situation där människor evakueras.

Inrikesministeriet, länsstyrelserna och de regionala räddningsmyndigheterna svarar för planeringen och verkställandet av evakueringen. Därtill sköter varje ministerium de uppgifter som hör till deras kompetensområde när det gäller evakuering.

Evakuering är ett sätt att skydda befolkningen. I de flesta situationer är det första alternativet att skydda befolkningen där de befinner sig, vid behov genom att använda skyddsrum. Som ett begrepp har evakuering en vidare betydelse. I inskränkt mening kan evakuering innebära till exempel att invånarna i ett hus överflyttas och i den vidaste meningen att invånarna i flera kommuner eller hela befolkningen på ett visst område överflyttas för att de skall undvika hotande fara och placeras på annat håll där det är tryggare.


Det finns beredskap att evakuera befolkningen till följd av olyckor, storolyckor samt under politiska, ekonomiska eller militära undantagstillstånd.

Evakueringarna planeras både för normala förhållanden och undantagsförhållanden och de genomförs i den omfattning som situationen kräver antingen före en hotande situation eller efter att det inträffat en olycka. Beslut om var den evakuerade befolkningen placeras fattas separat i varje enskilt fall enligt de krav som situationen ställer. De evakuerade kan placeras antingen i ett närliggande område eller på längre avstånd.

När du gerförsta hjälpen

Första hjälpen sätts in direkt på olycksplatsen, ofta utan tillgång till hjälpmedel. Varje hjälpare hand i kedjan är lika viktig och all hjälp är värdefull. Den som kommer först till en olycksplats försöker bedöma vad som hänt. När det finns flera hjälpare på plats tar den mest erfarne kommandot. Den som tar kommandot skall skaffa snabb överblick över situationen och dess allvar samt bedöma behovet av att kalla på hjälp och ge första hjälpen. Gör vad du kan för att trygga säkerheten – de nödställas, din egen och eventuella andras.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			29

Gör så här:

1. Ta reda på vad som hänt. Är det en olycka eller en sjukdomsattack?
2. Kalla vid behov på hjälp genom att ringa **112**.
3. Gör vad du kan för att hindra eventuella ytterligare olyckor, rädda först personer med livshotande skador och flytta skadade i säkerhet.
4. Ge den nödvändiga första hjälpen.
5. Skydda och lugna den skadade och håll personen under uppsikt tills hjälpen kommer.

I väntan på ambulans eller läkare skall den som ger första hjälpen ge akt på den nödställdes livsfunktioner och eventuella förändringar samt vara beredd på att ge första hjälpen enligt de symtom och skador som personen uppvisar. Ge noga akt på förändringar i den nödställdes livsfunktioner och rapportera vidare till räddningspersonalen.

Det är viktigt att den som hjälper en nödställd lyckas etablera ett förtroende. Uppträd lugnt och vänligt, berätta vem du är och vad du håller på med och varför samt att hjälpen är på väg.

När du ringer **112**



1. Tillkalla hjälp själv om du kan
2. Redogör för vad som hänt
3. Ange exakt adress och kommun
4. Besvara de frågor som nödcentralen ställer
5. Följ de anvisningar som nödcentralen ger
6. Avsluta inte samtalet förrän du blir ombedd

Visa räddningspersonalen till platsen.
Ring på nytt om läget förändras.

Du kan ringa **112** från en telefonkiosk även om du inte har några pengar.
Om du ringer från en mobiltelefon behöver du inget riktnummer.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsingfors	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
--	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------



Livräddandeförsta hjälp

Livräddande första hjälp är omedelbara insatser i syfte att

- rädda människoliv
- hindra att den sjukes eller skadades tillstånd förvärras
- tillkalla professionell hjälp

I en nödsituation handlar det om minuter. Den som råkat ut för en olycka eller sjukdomsattack behöver alltid hjälp. Symtom på allvarliga skador är att personen blöder rikligt, inte reagerar på tilltal, inte andas och pulsen inte känns. Tecken på cirkulation är rörelser, ljud, sväljande och ögonrörelser.

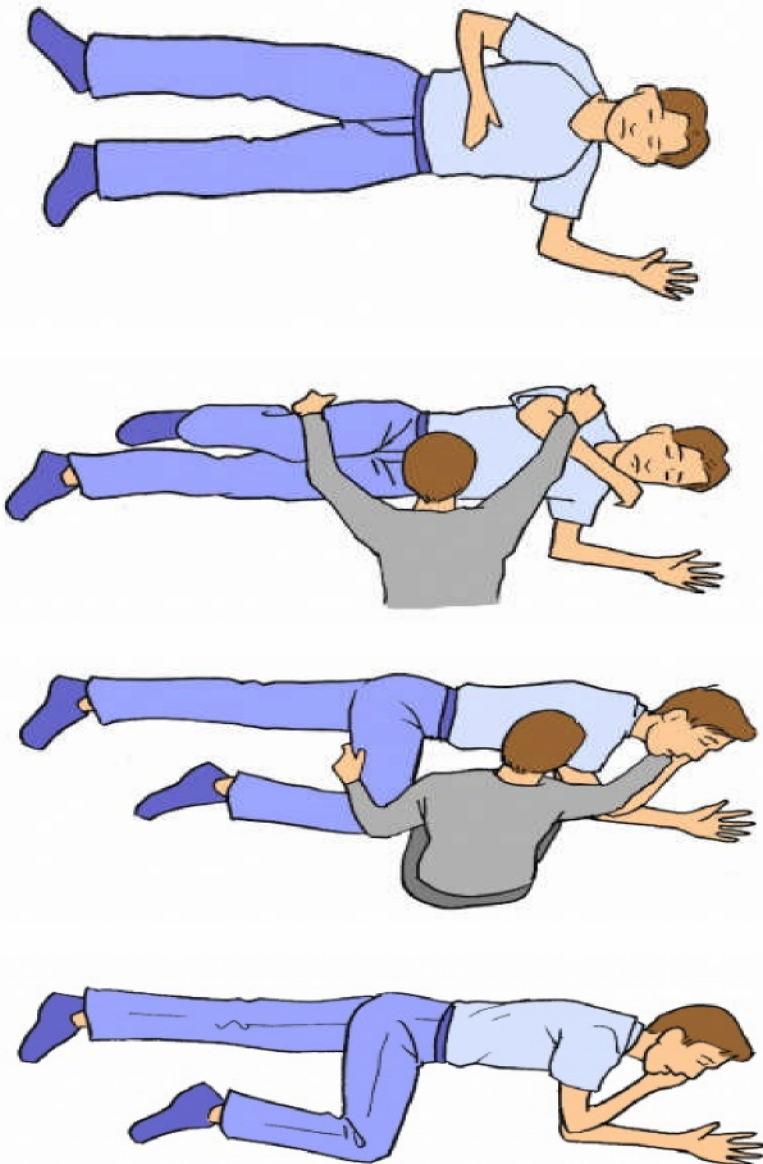
Så här hjälper du en medvetslös person som andas

En medvetslös person som ligger på rygg löper risk att kvävas. Om du påträffar en till synes livlös person

- Kontrollera först om personen är vid medvetande.
- Om personen är medvetslös/inte återfår medvetandet skall du ringa **112** och följa de anvisningar du får.
- Kontrollera andningen.
- Om personen andas placera personen i stabilt sidoläge så att andningen underlättas. Då kan inte tungan täppa till luftvägarna samtidigt som eventuella uppkastningar eller andra sekret kommer ut genom munnen.

Så här vänder du en medvetslös person i framstupa sidoläge

- Lägg den skadades arm, som är närmast dig, på marken i en rät vinkel ut från kroppen med handflatan uppåt. Lägg andra armen över bröstet.
- Böj den skadades bortre knä.
- Fatta tag om bortre skuldran och bortre knäet och vänd över personen mot dig i sidliggande läge.
- Lägg översta armens hand under kinden med handryggen uppåt.
- Låt det översta benet ligga i nästan rät vinkel.
- Kontrollera att huvudet ligger så att luftvägarna är fria.
- Ge akt på den skadades andning och medvetandegrad tills hjälpen kommer.



Så här ger du livräddande första hjälp

Inträffar hjärtstillestånd har man bara några få minuter på sig att agera om återupplivningen skall ge resultat. En till synes livlös person andas inte och uppvisar inga tecken på blodcirkulation.

- Kontrollera först om den till synes livlösa personen reagerar på tilltal och beröring. Fråga med tydlig röst ”Hur mår du, vad har hänt?”
- Om personen inte återfår medvetandet skall du ringa **112**.
- Se till att luftvägarna är fria. Böj huvudet bakåt och lyft hakan.

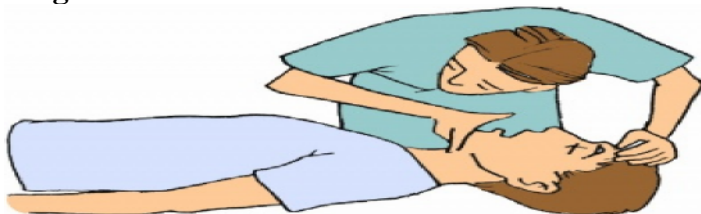
- Kontrollera om andningen är normal. Titta, lyssna och känn efter i högst 10 sekunder.
- Om personen andas normalt vänd personen i stabilt sidoläge och ge akt på andningen till räddningspersonalen kommer.
- Börja ge hjärt-lungräddning (HLR) om personen inte andas normalt. Placera ena handen med handflatan nedåt mitt på bröstbenet och lägg andra handen ovanpå. Tryck **30** kompressioner mot bröstbenet med en frekvens på 100 gånger i minuten. Tryck så mycket att bröstbenet sjunker med 4–5 cm.
- Fortsätt med inblåsningar. Öppna luftvägarna på nytt. Kläm ihop personens näsborrar med pekfingret och tummen och pressa munnen tätt mot hans mun. Gör **2** inblåsningar av luft i lungorna.
- Fortsätt med HLR i rytmen **30:2**, tills räddningspersonalen tar över, andningen normaliseras eller så länge du orkar.



Går det att väcka den till synes livlösa personen? Om personen inte återfår medvetandet skall du ringa **112**.



Håll luftvägarna fria genom att böja huvudet bakåt och lyfta hakan. Kontrollera om andningen är normal.



Om den nödstälde andas normalt vänd personen i stabilt sidoläge.



Börja ge hjärt-lungräddning (HLR) om personen inte andas normalt. Tryck **30** kompressioner mitt på bröstbenet med en frekvens på 100 gånger i minuten.




Fortsätt med **2** inblåsningar av luft i lungorna. Fortsätt med HLR i rytmen **30:2**, tills räddningspersonalen tar över, andningen normaliseras eller så länge du orkar.

Hjärt-lungräddning till ett barn

Hjärt-lungräddning på ett barn utförs enligt samma principer som på en vuxen, men tryckoch blåskraften anpassas till barnets storlek. Eftersom medvetslöshet hos barn ofta beror på att andningen blockerats inleds barn-HLR med fem initiala inblåsningar.

- Kontrollera först om det till synes livlösa barnet reagerar på tilltal och beröring. Fråga med tydlig röst "Hur är det fatt, vad har hänt?"
- Om barnet inte reagerar, se till att luftvägarna är fria. Böj huvudet bakåt och lyft hakan.
- Kontrollera om barnet andas normalt. Titta, lyssna och känn efter i högst 10 sekunder.
- Om barnet andas normalt vänd det i stabilt sidoläge och ge akt på andningen till räddningspersonalen kommer.
- Om barnet inte andas normalt eller bara kippar efter andan börja ge hjärt-lungräddning (HLR). Se till att luftvägarna är fria. Om du ger mun-mot-mun-andning till ett barn som är under 1 år täcker du barnets mun och näsa tätt med din egen mun. Om barnet är större kläm ihop näsborrarna med pekfingeret och tummen och pressa munnen tätt mot barnets mun.
- Gör **5** inblåsningar av luft i barnets lungor.

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			34

- Om normal andning inte återställs efter **5** inblåsningar börja med hjärtmassage (hjärtkompression).
- Tryck **30** kompressioner med 2–3 fingrar mitt på bröstbenet (barn under 1 år) eller med basen av ena handflatan (1–8-åringar) med en frekvens på 100 gånger i minuten.
- Fortsätt med HLR i rytmen **30:2**, tills räddningspersonalen tar över, andningen normaliseras eller så länge du orkar.



Anpassa blås- och tryckkraften till barnets storlek.




- Om det finns andra på platsen som kan tillkalla hjälp görs det direkt om barnet inte återfår medvetandet.
- Om du är ensam om att ge första hjälpen skall du tillkalla hjälp när du har gjort en serie av **30** kompressioner och **2** inblåsningar.

Gör så här för att stoppa blödning

Det är viktigt att snabbt få stopp på en större blödning.

- Ring **112** om du bedömer att hjälp behövs.
- Låt personen ligga ner.
- Håll den skadade kroppsdelen högt.
- Stoppa blödningen genom att trycka med fingrarna eller hela handen mot blödningsstället. Om möjligt lägg t.ex. ett plagg på det blödande stället innan du börjar pressa. Om den skadade själv kan pressa på såret uppmana honom att göra det.
- Lägg förband eller vid behov tryckförband.
- Om blödningen inte upphör tryck hårt mot de stora kärlen som för blod till armen/benet.
- Ge akt på den skadades tillstånd och ge första hjälpen enligt symtomen.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
--	-------------------------	---------------------	------------------------------	------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			35

Första hjälpen vid akuta sjukdomsfall

Bröstsmärtor

Bröstsmärtor är alltid allvarliga symtom. Den vanligaste orsaken till hård, tryckande smärta i bröstet är hjärtinfarkt.

Smärtan kan stråla ut i armen, mot halsen, skulderbladen eller skuldrorna. Patienten är ångestfylld, kallsvettig och mår ofta illa. Diabetiker och äldre uppvisar inte alltid de typiska symtomen på hjärtinfarkt.

Gör så här vid smärta i bröstet:

- Ring **112**, om en tidigare frisk person får smärtor i bröstet eller, om ingen förbättring sker hos person med medicinering efter 2–3 nitroglycerintabletter. Följ de anvisningar som nödcentralen ger.
- Låt patienten vila i halvsittande ställning och försök lugna honom.
- Om personen förlorar medvetandet och verkar livlös ring **112** på nytt och beskriv det förändrade tillståndet.
- Börja ge hjärt-lungräddning.

Cirkulationsrubbingar i hjärnan

Tilltäppta eller blödande blodkärl i hjärnan innebär livsfara.

Tidiga symtom kan vara illamående eller kraftig huvudvärk.


Andra symtom är plötslig förlamning i ena kroppshalvan, hängande mungipa samt svårigheter att svälja och tala. Sänkning av medvetandegraden kan inträffa.

- Ring **112**.
- Om personen är medvetslös men andas vänd honom i stabilt sidoläge.
- Ge akt på andningen och pulsen.
- Om patienten förefaller livlös börja ge hjärt-lungräddning.

Matthet hos diabetiker

Om en diabetikers blodsocker sjunker för lågt föreligger risk för akut insulinchock. En insulinchock kan inträffa bara hos en diabetiker som har insulinmedicinering eller tar tabletter som stimulerar bukspottskörtelns insulinproduktion samt har försummat måltider eller ökat motionen. Insulinchock kan stoppas genom att personen snabbt intar mat eller dryck som hindrar blodsockret att sjunka.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
--	-------------------------	---------------------	------------------------------	------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			36

Om en diabetiker plötsligt blir blek, irriterad och matt

- Ge personen snabbt sockerhaltig mat eller dryck. Sockret tas upp i blodcirkulationen och personen återhämtar sig i regel inom 10 minuter.
- Ring **112** om personen förlorar medvetandet.
- Om personen är medvetslös men andas vänd honom i stabilt sidoläge.
- Ge akt på den sjukes tillstånd till räddningspersonalen kommer.

Epileptiska kramper

Ett epileptiskt anfall är en övergående rubbning i hjärnfunktionen. När ett krampanfall har börjat (kroppen blir stel, ryckningar och kramper) kan det inte stoppas. Anfällen varar i regel 1–2 minuter.

- Se till att personen inte slår huvudet.
- Försök inte förhindra kramperna och lägg ingenting i munnen på den sjuke.
- Försök vända personen i sidoläge så snart kramperna avtar.
- Ring **112** om anfallet pågår i mer än 5 minuter eller följs av nya kramper.

Förgiftningar

Vid förgiftningar handlar det ofta om en vuxen person som intagit alkohol och/eller läkemedel. Hur snabbt gifter tas upp av kroppen och varierar med det giftiga ämnets art och mängd. Det spelar också in på vilket sätt ämnet hamnat i kroppen, om det intagits genom munnen, upptagits genom huden eller via luftvägarna eller om det injicerats.

- Om du misstänker förgiftning eller vill ha råd eller anvisningar, ring Förgiftningscentralen, tfn (09) 471 977 (24 h) eller växeln (09) 4711.
- I en nödsituation ring **112**.
- Om personen är medvetslös men andas vänd honom i stabilt sidoläge.
- Om personen förefaller livlös börja ge hjärt-lungräddning.

Främmandeföremål i luftvägarna

Matbitar och andra främmande föremål kan fastna i svalget och täppa till luftvägarna. Hos barn handlar det ofta om leksaksdelar som de stoppat i munnen. Den som har fått något i halsen kan inte tala, hosta eller andas. Personen känner det som om han skulle kvävas.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------



Gör så här om du hjälper en vuxen

- Böj personens överkropp nedåt och dunka 5 gånger mellan skulderbladen.
- Om detta inte hjälper skall du ringa **112**.
- Ställ dig bakom personen och lägg armarna runt kroppen. Knyt ena handen och lägg den strax ovanför naveln och lägg andra handen ovanpå den knutna. Tryck kraftigt inåt mot dig själv (s.k. Heimlichmanöver). Upprepa vid behov 5 gånger.
- Fortsätt vid behov med turvis 5 ryggslag, 5 buktryck.
- Om föremålet som blockerar luftvägarna ännu inte lossnar och personen förlorar medvetandet skall du börja ge hjärt-lungräddning.

Gör så här om det är frågan om ett barn i åldern 1–8 år

Ta barnet i famnen och håll barnets huvud lägre än kroppen.

Dunka med handen 5 gånger mellan skulderbladen. Anpassa slagkraften efter barnets storlek.

- Om detta inte hjälper skall du ringa **112**.
- Heimlichmanöver, se ovan.
- Fortsätt vid behov med turvis 5 ryggslag, 5 buktryck.
- Om föremålet som blockerar luftvägarna ännu inte lossnar och personen förlorar medvetandet skall du börja ge hjärt-lungräddning.

Första hjälpen-utrustning


Det är inte alltid man har tillgång till förbandslådor och annan utrustning för livräddande första hjälp, men det är klart att rätt utrustning gör det effektivare och enklare. Förvara förbandsmaterial m.m. lätt tillgängligt på ett ställe som är lätt att komma ihåg.

Gå igenom innehållet på förhand så att du kan använda det när olyckan är framme. Att ha en välutrustad förbandslåda är ett sätt att göra hemmet tryggare.

Lär dig första hjälpen

För att hålla dina första hjälpen-färdigheter i trim behöver du uppdatera dem regelbundet. Det finns bra kurser där du kan repetera och träna första hjälpen. www.redcross.fi/opiensiaputaidot ; www.redcross.fi/tuotteet

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDSFÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida
			38

Vidare upplysningar

*Helsingfors Befolkningskyddsförening rf.

* sakerhetshandbok.pelastustoimi.net/suojele-itseasi-ja-muita.html

Text:


Jukka-Petri Nieminen

Greta och Raimo Nikkilä

Inkällä:


Inrikesministeriet: Skydda Dig Själv och andra

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.	<i>Säkerhetsguide</i>	Sida 39
---	--	-----------------------	------------

Antäckningar:

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	<p>HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.</p>	<p><i>Säkerhetsguide</i></p>	<p>Sida 40</p>
---	---	------------------------------	--------------------

Antäckningar:

<p>Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki</p>	<p>Puhelin: 09 278 2018</p>	<p>Fax: 09 278 2032</p>	<p>E-mail: hvssy@kolumbus.fi</p>	<p>WWW www.kolumbus.fi/hvssy</p>
--	--	------------------------------------	---	---

Helsingfors Befolkningsskyddsföreningen är grundlagt den 31.01.1941 för att fortsätta Föreningen för Finlands Gasförsvar och Organisaionen för Finlands Gasskyddss värdefulla arbete att informera medborgarena hur man ska skydda sig och vara bered i olika nödsituationer.

Guiden är gjort för att ge råd och tips för vardagslivet och hur man ska undvika olyckor och skador.

Guiden behandlar:



Strålning



Brandsäkerhet



Första hjälp och



Befolkningsskydd



HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDSFÖRENING RF.

Brobergskajen 16 B, 00170 Helsingfors, t. 09 278 2018 fax 09 278 2032

hvssy@kolumbus.fi , [www.kolumbus.fi /hvssy](http://www.kolumbus.fi/hvssy)
