

VAR BEREDD!



Kunskap och information
för din trygghet och säkerhet



Kristianstads
kommun

INNEHÅLL

Lagar för din säkerhet	4
Kommuner i samverkan	5
Lär dig larma	6
Så hittar du information	7
Krisutrustning i bostaden	8-9
Barnsäkert hem	10
Fallolyckor bland äldre	11
Elsäkerhet	13
Säkra vattentillgången	15
Brandskydd	17-19
Spana in gröna skylten	20
Lär dig ingripa	21
POSOM	23
Akut omhändertagande	24-27
Bad- och båtvet	28-29
Vår allemansrätt	31
Viktiga telefonnummer	32

OLYCKORNA MÅSTE BLI FÄRRE

Informationsskriften du nu håller i din hand är ett led i arbetet att göra Kristianstads kommun tryggare och säkrare.

Här ges du som läsare möjlighet att medverka till att olyckorna blir färre. Ofta gör små åtgärder stor skillnad ur säkerhetssynpunkt. Informationsskriften kan användas som en checklista för att se över säkerheten i ditt hem och i din omgivning.

Att tänka att det oväntade kan inträffa gör oss mer förberedda att klara av olika situationer, vare sig det är ett brandtillbud eller elavbrott orsakat av till exempel oväder.

Att ha brandvarnare i hemmet är en självklarhet och lika självklart

kanske det bör vara att ha några andra reservsaker, beroende på var jag bor och hur sårbar jag är.

Räddningstjänsten finns till hands för att hjälpa medborgarna att själva förebygga olyckor. Genom utbildning och informationsinsatser ges allmänheten kunskap om hur man förebygger olyckor och hur man ingriper på rätt sätt om olyckan trots allt är framme.

Att sträva efter att göra samhället tryggare innebär som sagt inte bara på att fokusera på den stora katastrofen. Det är de små vardagsolyckorna som utgör den stora delen av antalet olyckor.

VAR BEREDD ÄR UTGIVEN AV
Kristianstads kommun

PRODUKTION
Informationsbolaget, Malmö
Tel: 040-611 13 00
info@informationsbolaget.se

REDAKTÖR
Camilla Westemar

LAYOUT/ORIGINAL
Johan Sandqvist
Camilla Westemar

UTGIVNING
September 2008

UPPLAGA
40 000 ex

LAGAR FÖR DIN SÄKERHET

Den 1 september 2006 började lagen som reglerar krisberedskap att gälla.

Lagen innebär bland annat följande:

- Kommunen ska genomföra en kommunövergripande risk- och sårbarhetsanalys.
- Utbildning och övning för politiker och förvaltningar är obligatorisk.
- Kommunen har ett områdesansvar och skall verka för samordning av all krishantering som genomförs av olika aktörer.
- Rapporteringsskyldighet till länsstyrelsen införs.
- Alla kommuner ska ha en krisledningsnämnd som kan träda i funktion vid en omfattande och långvarig händelse i en kommun.

I **Lagen om skydd mot olyckor**, som trädde i kraft 1 januari 2004, ligger tyngdpunkten på att ha ett väl fungerande olycks- och skadeförebyggande arbete.

Lagen innebär bland annat följande:

- Lagen tydliggör det ansvar som den enskilde, företag och andra verksamheter har, och alltid har haft, för sitt brand- och olycks- skydd.
- Nyckeln till framgång är kunskap – kunskap om risker och säkerhet, om olycksförebyggande arbete och om skadeavhjälpanande insatser.
- Kommunens uppgift är att sprida denna kunskap till så många som möjligt genom ökade informationsinsatser och ökad utbildning.



KOMMUNER I SAMVERKAN

Sedan flera år tillbaka samverkar kommunerna i Skåne Nordost inom de flesta kommunala verksamheter. Även krisberedskap är ett samverkansområde.

I Skåne Nordost arbetar vi med en samordnad kommunal krishantering inom tre huvudområden: säkerhet, informationssäkerhet och beredskap. Vi är en grupp bestående av säkerhets- och beredskapssamordnarna i Skåne Nordosts samtliga sju kommuner.

Gruppen, som går under namnet SOKS, arbetar mot en målbild 2009:

- Det finns i Skåne Nordost en helhetssyn inom kommunens verksamhetsområde för säkerhet och krishantering,
 - Det kommunala säkerhetsarbetet är en naturlig del i linjeorganisationernas ordinarie verksamhet,
 - Det kommunala områdesansvaret för krishantering är tydligt och tongivande,
 - Kommunens operativa förmåga är god.
- För att nå fram till denna målbild arbetar SOKS med gemensamma projekt som till exempel:
- policy och riktlinjer för säkerhetsarbetet,
 - systemsäkerhetsanalyser på viktiga informationssystem,
 - risk- och sårbarhetsanalyser av viktiga verksamhetssystem,
 - regionalt krishanteringsråd i Skåne Nordost,
 - årliga krisledningsövningar i samtliga kommuner, temadagar.



LÄR DIG LARMA

Larma snabbt – Ring 112

Genom att larma snabbt kan du påverka den tid det tar att få hjälp.

- Orientera dig om var du är. Ta reda på vad som har hänt. Antal skadade? Är någon i fara?
- Ring 112 och svara på SOS-operatörens frågor. Medan en operatör frågar börjar en annan operatör, som också lyssnar på samtalet, att alarmera aktuell hjälp.
- Ta instruktioner av operatören.

- Ring igen om nya uppgifter kommer fram.
- Möt räddningstjänsten/ambulansen/polisen.



Viktigt meddelande till allmänheten

Vid allvarliga olyckor som medför risk för omedelbar fara t ex vid ett gasutsläpp kan allmänheten i större orter varnas av tyfonsignalen viktigt meddelande.

Signalen är sju sekunder lång och ljuder med 12-14 sek mellanrum.



Signalen betyder:

- Gå omedelbart inomhus.
- Stäng dörrar och fönster.
- Slå av ventilationen.
- Lyssna på radio, i första hand P4 och P3.

SÅ HITTAR DU INFORMATION

Den viktigaste informationskällan är Sveriges Radios lokala radiokanaler. Alla lokalradiostationer har en beredskap att dygnet runt kunna informera i ett krisläge.

Sveriges Radio centralt har i

Radiohuset i Stockholm en dygnet-runt-bemannad trafikredaktion, som direkt kan gå ut i eteren med viktig information i alla radiokanaler.

Goda råd

- Batteriradio är bra att ha. Ha gärna batterier i reserv.
- Text-tv är en annan viktig informationskälla liksom naturligtvis de olika tv-kanalerna.
- Alla kommuner har egna hemsidor och i varje kommun finns en beredskap att snabbt kunna sprida information via sin egen hemsida. Kan du inte själv hämta information från en hemsida kan du säkert be släkten, grannar och vänner hjälpa dig att få fram informationen.
- Myndigheter och organisationers hemsidor kan ge värdefull information och goda råd.
- Du kan oftast lyssna på radio i din mobiltelefon eller i en mp3-spelare.
- Med hjälp av mobiltelefonen kan du ringa bekanta utanför det drabbade området och be dem ta fram information på aktuella hemsidor.
- För att säkerställa att du har laddade mobiltelefonbatterier har du naturligtvis en speciell mobil-laddare som går via bilens cigarettändaruttag!
- Till slut: Ta kontakt med dina grannar och hjälp varandra genom att utbyta information.



KRISUTRUSTNING I BOSTADEN

Överlevnadslåda

Bra att ha vid ett strömavbrott. Samla alla viktiga saker på ett ställe. Följande kan t ex vara med i lådan:

- Batteriradio, reservbatterier
- Tändstickor, tändare
- Stearinljus, värmeljus
- Konserver, socker
- Reservmedicin av olika slag
- Choklad, kaffepulver, tepåsar
- Kaffefilter för vattenrening
- Fickkniv, skruvmejsel och tång
- Spel, kortlek
- Telefonlista till släkt och grannar
- Foldern Var Beredd

Vattenavbrott

- Vid ett strömavbrott kan det vara bra att tappa upp vatten i kärl, dunkar eller PET-flaskor. Strömavbrottet kan snabbt påverka vattendistributionen.
- Sila vattnet i kaffefilter och koka det därefter i 5-10 minuter utan lock för att döda eventuella bakterier. Förvara vattnet mörkt och kallt.
- Saknar du friskt vatten kan du använda sjövattnet, vatten från vattendrag och brunnar, smält snö och is.



KRISUTRUSTNING I BOSTADEN

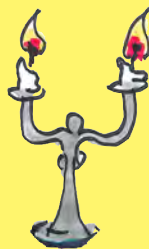
Visste du att fyra personer avger samma effekt som ett mindre värmeelement!

Vid ett avbrott kan temperaturen

inomhus sjunka neråt 10 grader inom ett dygn. Om avbrottet blir längre kan det vara bra att veta följande:

Ingen värme

- Kall luft är tyngre än varm, vilket innebär att det först blir kallt på golvet. Ligg eller sitt inte på golvet i onödan och ha varmt på fötterna.
- Använd ett rum och håll värmen i detta. Bäst är ett rum med få fönster och det fönster som finns ska helst veta åt söder.
- Isolera fönster och dörrar med tejp eller filter.
- Vädra en kort stund emellanåt för att få in syre, särskilt om ni har levande ljus.
- Om du fortfarande har ström – använd ett litet elektriskt element eller en fläkt för att värma ett rum.
- Du kan även förbereda ett nödrum, gärna mellan två rum och i söderläge. Dra för gardiner eller häng en filt för fönstren.
- Har du ett tält, använd det inomhus eller bygg en koja med hjälp av bord, stolar och filter. Lägg mattor på golvet. Ha ordentligt på fötterna.
- Stearinljus och värmeljus ger viss värme. Använd rejäla och obrännbara ljusstakar. Lämna ALDRIG ljusen obevakade.



BARNSÄKERT HEM

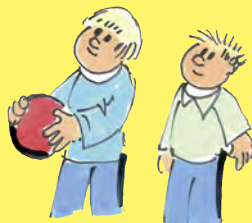
Drygt var tredje olycka med personskador inträffar i hemmet. Barn hör till de mest utsatta. Det finns alltså all anledning att se över

säkerheten i ditt hem.

De vanliga barnolyckorna är brännskador, stickskador, förgiftning och fallskador.

Goda råd

- Håll mediciner, kemikalier och rengöringsmedel inlåsta på hög höjd.
- Spisen ska vara tippskyddad samt ha häll- och ugnsskydd. Ställ alltid kastruller med handtaget inåt.
- Förvara knivar och andra farliga redskap på ett säkert ställe.
- Alla eluttag, grenkontakter och sladdosor ska vara petsäkra, hela och sitta fast i väggen ordentligt.
- Drink aldrig heta drycker med barnet i knät.
- Skötbord ska vara stabila och spjälängar ska vara försedda med spjälskydd.
- Montera godkända spärranordningar på fönster och balkongdörrar.
- Lämna aldrig barnet ensamt på skötbordet eller i badkaret.
- Låt inte små saker som jordnötter, cigarettfimpar etc. ligga framme. Tänk på att smådelar i leksaker kan fastna i barnets strupe.
- Se upp med bordsdukar och lösa sladdar som barnet kan dra ner.
- Förankra hyllor och skåp i väggen.
- Montera väggarmaturer och tillhörande sladd så att barnet inte kan riva ner den i sömnen eller under lek.



FALLOLYCKOR BLAND ÄLDRE

Den vanligaste olyckshändelsen bland äldre är att falla, ramla, snubbla och halka omkull. De flesta olyckor bland äldre sker i bosta-

dens vardagsrum, sovrum och hall. Äldres fallolyckor kostar samhället ca fem miljarder kronor per år.

Goda råd

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

OM ELEN FÖRSVINNER

Vi är idag mycket beroende av el. För att klara ett längre strömavbrott måste du och din familj vara förberedd.

Se till att du har en batteridrivna radio för att kunna få information via lokalradion, som ofta förmedlar information från aktuell leverantör och kommunen.

Många lokalradiostationer sänder information i anslutning till sina nyhetssändningar. Har du ingen batteriradio kan bilradion vara ett tips!

En annan bra informationskälla är internet. På sista sidan i den här boken finns aktuella hemsidesadresser i din kommun.

Goda råd

- Förbered en överlevnadslåda – läs mer om vad den ska innehålla på sidan 8.
- Ha alltid någon form av reservbelysning hemma, t.ex. ficklampor. Kontrollera så att du har fräscha batterier.
- En gasol- eller fotogenlampa är effektiva ljuskällor, se till att ha bränsle till dem också. Sörj för god ventilation.
- Glöm inte tändstickorna!
- Levande ljus och kokapparater kräver mycket syre – glöm inte att vädra!
- Fritidsutrustningen fungerar lika bra inne som ute vid sådana här tillfällen. Komplettera din reservutrustning **innan** det händer något.
- Innan strömmen kommer tillbaka ska du stänga av element och större strömförbrukare. Slå på en apparat i taget när strömmen återkommer, påfrestningarna blir för stora om alla hushåll nyttjar maximalt med ström samtidigt



ELSÄKERHET

Goda råd

- Se kontinuerligt över dina elinstallationer. En sladd eller ledning som nöts så att isoleringen skadas kan leda till både elstöt och elbrand. Det samma gäller för en trasig stickkontakt, eluttag eller strömbrytare.
 - Byt ut trasiga sladdar. Se till att inga sladdar ligger i kläm.
 - Se till att eluttagen är petskyddade.
 - Dra ur stickkontakten när du använt till exempel hårtorken eller brödrosten.
 - Var uppmärksam på elapparaterna så att de inte luktar bränt eller låter konstigt. Använd dem i så fall inte.
 - Rengör filtret på torktumlaren regelbundet. Var alltid hemma när torktumlaren, tvättmaskinen eller diskmaskinen är igång. Då ökar chansen att upptäcka bränder eller läckage i tid.
 - Halogenlampor och toppförseglade glödlampor kan bli 250 grader. Placera dem långt från
- brännbart material och kontrollera fästianordningarna.
- TV:n ska stå så att den får tillräcklig ventilation och inte överhettas. Ställ den inte i ett trångt fack i bokhyllan och täck inte över den med stora dukar.
 - Placera inte stearinljus och blommor ovanpå TV:n. Slå alltid av den med strömbrytaren på apparaten och inte med knappen på fjärrkontrollen. Dra ut sladden när du reser bort.
 - Installera jordfelsbrytare.
 - På Elsäkerhetsverkets hemsida finns mycket att läsa om elsäkerhet. Där kan du också beställa eller ladda hem Elsäkerhetspocketen och lära dig mer.



OM VÄRMEN FÖRSVINNAR

Visste du att i ett äldre, dåligt isolerat flerbostadshus sjunker inomhustemperaturen från 21 till 10 grader på drygt ett dygn om det är 0-gradigt ute? Lyssna på lokalradion, som ofta förmedlar informa-

tion från aktuell leverantör och kommunen. I vissa fall kan det också finnas information på text-TV.

En annan bra informationskälla är internet.

Goda råd

- Kall luft är tyngre än varm, vilket innebär att det först blir kallt på golvet. Ligg eller sitt inte på golvet i onödan och ha varmt på fötterna.
- Använd ett rum och håll värmen i detta. Bäst är ett rum med få fönster och det fönster som finns får gärna veta åt söder för att utnyttja solens värme.
- Visste du att fyra personer avger samma effekt som ett mindre värmeelement? Den värmen kommer väl till pass.
- Isolera fönster och dörrar med tejp eller filter för att undvika onödigt drag.
- Glöm inte att vädra en kort stund emellanåt för att få in syre, särskilt om ni har levande ljus.
- Om du fortfarande har ström – använd ett litet elektriskt element eller en fläkt för att värma ett rum.



SÄKRA VATTENTILLGÅNGEN

Vattnet i kranarna kan bli otjänligt att olika skäl och då måste du själv kunna rena ditt vatten. Ett elavbrott kan också påverka vattenförsörjningen.

Varje dygn bör du normalt dricka ca 1,5 liter vätska, den som utsätter sig för fysisk ansträngning behöver ännu mer. Tecken på att du fått i dig

för lite vätska är huvudvärk, illamående och koncentrationssvårigheter.

Kommunen har planer för hur vattendistributionen ska ordnas under t ex strömavbrott. Till ett bostadsområde kan vatten köras i tankbil och speciella hämtställen ordnas.

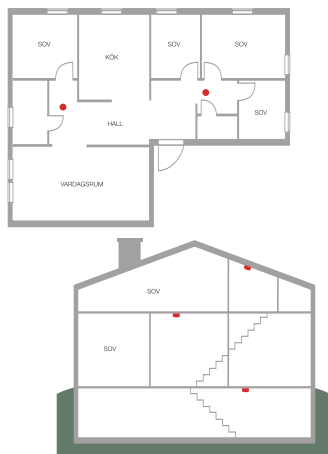
Goda råd

- Dricksvattnet kan bli otjänligt, t ex genom höjd bakteriehalt. Då ska du inte använda det till matlagning eller dryck, innan det är kokt.
- Med att koka avses ett uppkok. Det behövs ingen särskild koktid för att ta bort bakterier.
- Infekterat vatten går bra att duscha i.
- Förvara vattnet i rena dunkar eller PET-flaskor som inte avger smak. Mörkt och svalt är bästa förutsättningarna för vattnet.
- Håll vattnet friskt genom att frysa in PET-flaskor, fyllda till tre fjärdedelar.
- Toalettens vattenbehållare är en bra vattenreserv. Den innehåller ca 8 liter vatten som enkelt renas genom kokning.
- Självklart kan du också använda till exempel snö och is eller strömmande vatten från ett vattendrag.
- Vattenreningstabletter kan vara bra att ha hemma. De finns att köpa på Internet och i välsorterade friluftsbutiker.
- Det finns också olika klorpreparat för vattendesinfektion och konservering av vatten.
- Låt 5 droppar jod/liter vatten verka i 20 minuter, sedan har du ett rent dricksvatten.



BRANDVARNAREN

En brandvarnare är en självklarhet i varje bostad. Brandvarnare räddar årligen många liv och är en av de billigaste livförsäkringar som du kan ha! De flesta dödsbränder inträffar under nattetid. Orsak är ofta sängrökning, kvarglömmt ljus eller elfel.



(Illustration: Räddningsverket)

Goda råd

- Kontrollera funktionen hos brandvarnaren regelbundet genom att trycka på testknappen och hålla ett nysläckt stearinljus under den.
- Så fort du varit hemifrån några dagar, kontrollera att batterierna i brandvarnaren fungerar.
- Se till att alltid ha extra batterier hemma.
- Ett tips är att alltid byta batterier en gång om året, till exempel vid första advent.
- Det bör finnas minst en brandvarnare per våningsplan.
- I taket och minst en halv meter från väggen.
- Högst 12 meter från varandra och med 60 m² övervakningsyta per varnare.
- Det bör finnas en brandvarnare i eller i direkt anslutning till sovrummet.
- Brandvarnare skall inte placeras i kök, badrum och ventilationsöppningar.
- Om du har flera våningar bör en brandvarnare placeras där trappan mynnar till den övre våningen.

Goda råd om brandskydd

- Bostaden ska vara utrustad med minst en brandvarnare.
- Kontrollera regelbundet brandvarnarens funktion. Byt årligen batteri, t ex vid första advent.
- Kontrollera elutrustningen i bostaden.
- Åtgärda blinkande lysrör. Elfel är en vanlig brandorsak.
- TV:n ska stå fritt. Slå av TV:n med strömbrytaren på apparaten.
- Placera inte levande ljus på TV:n.
- Gå aldrig hemifrån med påslagen diskmaskin, torktumlare etc.
- Förvara tändstickor och tändare utom räckhåll för barnen.
- Se till att spisfläkt och filter är fria från fett.
- Tillse att onödigt skräp och tidningar inte samlas i trapphus, källare eller på vinden.
- Sätt timer på kaffekokaren.
- Förvara inte brännbart material intill spisen.
- Säkerhetsavståndet mellan container och byggnad är sex meter.
- Dörrar till källare och vindar ska alltid vara låsta.
- I trapphus får det inte finnas något brännbart som barnvagnar, tidningsbuntar och kartonger.
- Håll trapphus fria från sådant som kan försvåra en utrymning.
- Brandfarliga varor får inte förvaras i källare eller på vindar.
- I en lägenhet får man förvara sprayburkar och gasolflaskor av högst 5 liters storlek samt brandfarlig vätska i behållare av högst 10 liter storlek.
- På balkongen (ej inglasad) får förvaras brandfarlig vätska i behållare av högst 25 liter storlek. Förvara gärna behållarna i ett skåp.
- I bostadsdelen på enfamiljs- och fritidshus får man förvara sprayburkar och gasolflaskor av högst 26 liter (P11) samt brandfarlig vätska i behållare av högst 10 liter storlek.

HANDBRANDSLÄCKARE



VI REKOMMENDERAR 6 KILO PULVER

Vid användning

- Dra ur säkringen.
- Lossa slangen och rikta den mot brandhärden.
- Gå så nära branden som möjligt.
- Håll låg ställning.
- Spruta pulvret mot elden, rör dig runt så att du kommer åt att släcka ordentligt.

Finns att köpa hos:

- Försäkringsbolagen.
- Privata företag som du hittar i Gula Sidorna under rubriken "Brandredskap".

Handbrandsläckare med pulver är bra att ha även i bilen, båten, husvagnen osv.

SPANNA IN GRÖNA SKYLTEN

Oavsett om du bor i lägenhet eller villa bör du tänka igenom hur du ska ta dig ut om det börjar brinna.

Har du familj bör ni gemensamt gå igenom hur var och en av er kan ta er ut och var ni ska samlas efter utrymning. Verkligheten vid en brand är ett helvete. Den giftiga röken kväver snabbt, det blir kolsvart och oerhört varmt.



Goda råd

- **Kolla utgångarna**

Ta för vana när du kommer till en festlokal, diskotek, bio, hotell, varuhus, restaurang och liknande lokaler att kontrollera var utgångarna finns. Spana in den gröna skylten. Det är den gröna skylten som numera alltid gäller.

- **Ta alltid ett larm på allvar**

Se till att utgångarna inte är blockerade. Kontrollera gärna någon gång att de går att öppna. Om det uppstår brand eller annat nödläge bege Dig lugnt till närmaste utgång (spana efter den gröna skylten). Ta alltid ett larm på allvar. Agera direkt.

- **Röken dödar – kryp ut under röken**

Det är röken som dödar. Vid alla bränder utvecklas giftig rök. Brandröken innehåller många olika giftiga ämnen, till exempel cyanväte. På mindre än en minut kan du vara medvetslös, om du inandas brandrök.

Blir det rökfyllt – kryp ut under röken. Längst nere vid golvet finns det som regel frisk luft något längre tid.

LÄR DIG ATT INGRIPA

Alla bränder är små i början. Agera rätt och du kan släcka dem!

Ner under röken – stäng in branden

- **Brand i gryta.** Flytta kastrullen från kokplattan. Kväv branden med ett lock. Använd ALDRIG vatten.

- **Brand i TV.** Börjar oftast med rökutveckling. Dra ut kontakten, kväv branden med t ex en matta eller håll vatten på och försök få ut apparaten i det fria.

- **Brand i kläder.** Lägg snabbt ner personen på marken. Kväv branden med vad som finns till hand. Kväv från huvudet och nedåt.

- **Bilbrand.** Öppna motorhuven från kupén. Spruta in en mycket kort pulverchock under huven. Försök öppna spärren. Använd handskar. Fortsätt släcka.

- Kan du inte släcka själv: Stäng dörren till det utrymme där brand uppstått, varna omgivningen och larma räddningstjänsten.

Det är den giftiga röken som nästan alltid är dödsorsaken vid en brand. Därför är det viktigt att ha stor respekt för röken. Vid brand i en hyresfastighet gäller följande:

- Om det brinner i din lägenhet – lämna lägenheten och stäng alltid dörren ut till trapphuset. Förhindra rökspridning i trapphuset.

- Om det brinner på annan plats i fastigheten - stanna kvar i lägenheten. Gå ALDRIG ut i ett rökfyllt trapphus. En lägenhetsdörr står emot brand i minst 30 min. Avvakta räddningstjänstens instruktioner.

Känner du oro - ring 112.



ANLAGDA BRÄNDER

Varje år anläggs i vårt land ett stort antal bränder. I genomsnitt i Sverige är var tredje brand anlagd. Det betyder cirka 10 000 anlagda bränder, som orsakar skador för cirka 1 miljard kronor.



Mordbrand betyder att det vid en anlagd brand är fara för annans liv eller hälsa, eller omfattande förstörelse av egendom. Straffet är fängelse i lägst två år.

I många fall kräver försäkringsbolagen att den som anlagt en brand ska betala för de kostnader som uppstått.

Goda råd

- Se till att det inte finns pappersbuntar, kartonger etc i trapphus, källare och vindar. Ofta är det tillfallet som gör att en "pyroman" tänder på.
- Förvara inte sopkärl eller containrar närmare än sex meter från en byggnad. Lås och förankra dem gärna så att de inte går att rulla intill byggnaden.
- Dörrar till källare och vindar i en bostadsfastighet ska vara låsta.
- Alla fastigheter ska ha ett systematiskt brandskyddsarbete. För en bostadsfastighet innebär detta t.ex. att ge hyresgästerna brandskyddsinformation och att regelbundet genomföra en intern brandskyddskontroll i källare, vindar, garage, trapphus och omgivningen. Gör detta minst varje kvartal.

POSOM FÖR DIN TRYGGHET

POSOM står för psykiskt och socialt omhändertagande i kris- och katastrofsituationer. Det är en beredskapsgrupp vars deltagare med kort varsel skall kunna agera och vid behov frikopplas från ordinarie arbetsuppgifter. Ansvarig för POSOM-gruppens verksamhet är ytterst kommunstyrelsen.

POSOM-gruppen kan kallas samman av kommunens krisledningsnämnd, räddningsledare eller socialchef/motsvarande funktion. Behovet av insats bedöms utifrån händelsens riskfaktor avseende framtida psykiatrisk och social problematik för många berörda.

LINDRA I AKUT LÄGE

Det övergripande uppdraget för POSOM är att lindra i akuta situationer och därigenom förebygga psykisk och social ohälsa på lång sikt samt att vid olyckor eller annan situation leda och samordna den egna verksamheten inom det som är kommunens ansvarsområde. Insats från POSOM-gruppen sker vid extraordinära händelser

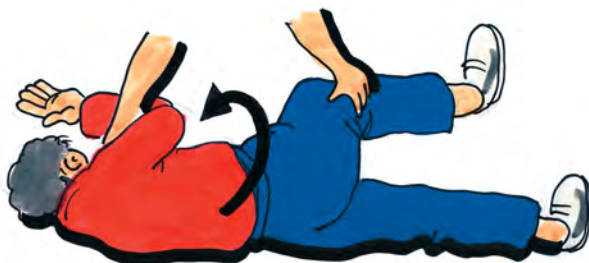
där samhällets ordinarie resurser inte räcker till.

SLUSSAR VIDARE

POSOM erbjuder drabbade personer psykiskt och socialt omhändertagande i det akuta skedet och ser till att de som behöver fortsatt krisbearbetning slussas vidare till dem som kan ge detta. Omhändertagandet kan ges i form av medmänskligt stöd, hjälp att lösa praktiska problem samt avlastande samtal.



AKUT OMHÄNDERTAGANDE



Lär dig stabilt sidoläge (Framstupa sidoläge)

Livsfarligt läge

Befinner sig den skadade i livsfarligt läge, t ex vid brand;

om du misstänker nack- eller ryggskada.

Åtgärd:

- Försök flytta den skadade till ett säkert ställe genom att släpa eller lyfta i kläderna. Var försiktig

Varna:

- Skydda olycksplatsen.
- Sätt ut varningstrianglar.

Andning

Kontrollera att andningsvägarna är fria genom att:

- Kontrollera andningen
- Se, lyssna och känn om personen andas!

Om personen ej andas men har puls:

- Ge konstgjord andning. Blås in cirka 15 gånger per minut.
- Kontrollera att bröstkorgen höjer sig vid inblåsningarna.
- Lägg personen i stabilt sidoläge.

AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Blödning

- Se till att den skadade ligger ner.
- Stoppa blodflödet genom att den skadade kroppsdelen hålls högt.
- Tryck ihop sårkanterna.
- Lägg tryckförband.



Chock

Den skadade är kallsvettig, gråblek och orolig.
Läppar och naglar kan vara blåaktiga. Pulsen är svag och snabb.

Åtgärd:

- Ge ej mat eller dryck.
- Den skadade ska ha benen högt.
- Är den skadade medvetslös –
lägg i stabil sidoläge.

Tänk på att ge den skadade:

- Vila
- Värme
- Varsamhet
- Vänlighet



AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Delvis luftvägsstopp

Personen kan tala och hosta.

- Låt personen själv försöka hosta upp föremålet.

Totalt luftvägsstopp

Personen kan inte tala eller hosta. Tar sig för halsen.

- Ge upp till 5 slag mellan skulderbladen.
- Ge upp till 5 bukstötar ("Heimlich manöver").
- Ring 112 om det inte hjälper.

Personen har fallit omkull och kan inte tala eller hosta.

- Titta i munnen.
- Starta med 30 bröstkompressioner.
- Prova att ge 2 inblåsningar.
- Larma 112 och fortsätt med bröstkompressioner och inblåsningar (30/2) tills hjälp anländer.

Fortsätt med bröstkompressioner även om det inte går att göra inblåsningar!

Förgiftning

- Vid misstanke om förgiftning ring omgående Giftinformationscentralen via 112 eller direktnummer 08 – 33 12 31. Följ deras anvisningar.
 - Symtom är ont i halsen, ont i magen, sömnighet, kräkning eller medvetslöshet. Leta efter förpackningar!
 - Försök få den drabbade att dricka vatten, mjölk eller äta glass. Giftet späds då ut.
 - I många fall är det bra om den drabbade kan kräkas. **UNDAN-**
- TAG: Kräkning får inte framkallas om den drabbade svält något frätande, t ex lut, maskindiskmedel, rengöringsmedel.
- Ta med misstänkta förpackningar, flaskor och burkar vid läkarbesök.
 - Kemikalier på huden: Spola rikligt med vatten i minst 15 minuter. Ta av alla kläder som kommit i kontakt med giftet. Tvätta den skadade kroppsdelens försiktigt och grundligt med vatten.

Brännskador

Spola omedelbart det brända området på kroppen med normalkallt vatten i minst 15 minuter. Täck därefter brännsåret med ett förband. Stick inte hål på ev. brännblåsor. Var beredd på att den skadade kan drabbas av chock.

Skärsår

Tvätta dina egna händer. Tvätta huden runt om såret med tvål och ljummet vatten. Tvätta därefter såret från mitten och utåt. Vid behov för ihop sårkanterna med sårtejp. Lägg ett skyddsförband. Låt förbandet sitta kvar 3-4 dygn om inte några komplikationer tillstår. Om sårskadan måste ses över av läkare, tvätta inte sårskadan. Lägg ett skyddsförband och uppsök läkare. Ta inte bort främmande föremål som trängt in i kroppen. Låt läkaren göra det.



Visste du att:

- En person drunknar var tredje dag i Sverige.
- I vissa grundskolor kan bara 2 av 10 elever simma 200 meter.
- Drunkning är den näst vanligaste dödsorsaken bland barn.

Vid drunkningstillbud skall du ringa 112

SOS vill veta:

- Vem du är
- Vad som har hänt
- Var hjälpen behövs
- Vilket telefonnummer du ringer från



Du kan låna flytvästar gratis på brandstationen i Kristianstad

Du kan hitta 300 svenska flytvästdepåer på www.sls.a.se
(Svenska livräddningssällskapet)



Badvett

- Bada aldrig ensam
- Simma längs med stranden
- Hoppa/dyk inte på okänt vatten
- Ropa på hjälp bara om du är i nöd
- Lek inte med livräddningsmaterial
- Knuffa aldrig i eller håll fast någon under vattnet
- Ha alltid något mellan dig och den nödställda, "den förlängda armen"



Båtvett

- Använd alltid flytväst
- Sitt ner i båten – byt plats en i taget om absolut nödvändigt
- Stanna vid båten om du faller i vattnet
- Om du behöver hjälp – vifta långsamt med armarna över huvudet och åt sidorna
- Ta upp en nödställd i aktern på båten

SKYDDA DIG MOT INBROTT

Rädslan och oron för att bli utsatt för inbrott och skadegörelse finns nog hos de flesta. Så här minskar du risken för inbrott.

Goda råd

- Informera grannarna även vid kortare frånvaro från din bostad.
- Ha belysning inne. Arrangera så att lampor tänds och släcks, helst oregelbundet och bara när det är mörkt ute.
- Låt radion gå på med timer så att det hörs ljud i huset. Slå dock inte på TV-apparaten eftersom detta ökar brandrisken.
- Ha gärna utomhusbelysning som tänds med rörelsevakt vid entré- och altandörrar.
- Be någon granne tömma brevlådan på post och reklam eller ha en stor och låst brevlåda, där tjuven inte kan se om den innehåller post.
- Peta ner grannens post om den hänger ut från brevlådan.
- Be en granne klippa gräsmattan om du är borta länge.
- Be en granne lägga sopor i sop-tunnan så att den inte står helt tom när du är borta.
- Be en granne hänga sin tvätt på din tvättlina.
- Be någon eller några grannar att då och då parkera sin bil på er tomt så att huset ser bebott ut.
- Förvara stegar inomhus eller fastlåsta så att de inte kan användas för att ta sig in.
- Ha inga värdesaker synliga genom fönster i huset.

Inbrottstjuvens fem-i-topp lista!

- 1 Kontanter
- 2 Smycken
- 3 CD-och DVD-spelare/skivor
- 4 Videokamera/Kamerautrustning
- 5 Matsilver



VÅR ALLEMANSRÄTT

Allemansrätten

Enligt allemansrätten får du **inte**:

- Orsaka skadegörelse eller skräpa ner i naturen.
- Utan lov färdas över tomt, plantering eller annan mark som kan ta skada.
- Åka med motorfordon på annans mark så att skada uppstår eller på enskild väg, när ägaren förbjudit sådan trafik.
- Tälta/ställa upp husvagn längre än ett dygn eller för nära bebyggelse utan markägarens till-

stånd. Husvagn får enbart ställas upp i anslutning till väg.

- Plocka/gräva upp fridlysta växter.
- Göra upp eld om risk för brand föreligger, elda på hällar och kala berg.
- Bryta grenar eller kvistar från träd och buskar eller ta bark, ollon etc från växande träd och buskar.
- Lägga till vid brygga eller bada vid strand som hör till tomt.

När, var och hur får man elda?

Det är förbjudet att elda i markerna när det är risk för brand eller skada på naturen.

- Elda så nära vatten som möjligt och ha alltid vatten till hands.
- Använd färdiga eldstäder där sådana finns. Gör annars en eldstad av sand och stenar.
- Var noga med att släcka eld och glöd ordentligt.

- Använd ditt sunda förnuft och goda omdöme när du väljer tid och plats, och vad du ska elda.

Eldningsförbud

Under vår och sommar kan det vara helt förbjudet att elda ute i det fria och då får man självfallet inte elda ens i eldstäderna. Eldningsförbud utfärdas av räddningstjänsten och meddelas i lokala massmedia.

VIKTIGA TELEFONNUMMER

Nödläge112

Kommunens växel 13 50 00

Felanmälan och jour C4 Teknik:

Gator, gatubelysning, trafik,vatten, avlopp, parker

samt kommunala fastigheter och fritidsanläggningar13 44 44

Felanmälan C4 Energi för Kristianstad och Åhus 08-16:

El780 75 00

Fjärrvärme780 76 56

Övrig tid, jour C4 Energi200 434

Giftinformationscentralen 112 eller 08-33 12 31

Jourhavande präst 112

Polisen, ej brådiskande 114 14/401 40 00

Räddningstjänst, ej brådiskande 200 400

Ambulans, ej brådiskande040-679 093 00

Läkemedelsrådgivning 0771-450 450

Sjukvårdsrådgivning 1177

BRA HEMSIDOR FÖR INFORMATION

Kristianstads kommunwww.kristianstad.se

Brottsförebyggande rådet www.bra.se

Civilförsvarsförbundet (hemsäkerhet) www.civil.se

Elsäkerhetsverket www.elsak.se

Folkhälsoinstitutet www.fhi.se

Giftinformationscentralen www.giftinformation.se

Röda Korset www.rodakorset.se

Skyddsnetet (allmän säkerhet) www.skyddsnetet.se

Socialstyrelsen www.socialstyrelsen.se

Statens Räddningsverk www.srv.se

SOS Alarm www.112.se

Nationella krisportalenwww.krisinformation.se