

Krisberedskap och Hjärt-och lungräddning!

Fjorton seniorer från vår förening SPF Seniorerna Jössebygden mötte upp till eftermiddagens planerade aktivitet Hjärt-och lungräddning, tillsammans med Ulf Fredrikson, instruktör vid Civilförsvarsförbundet i Karlstad-Kil. Vi möttes i Vuxenskolans lokaler.

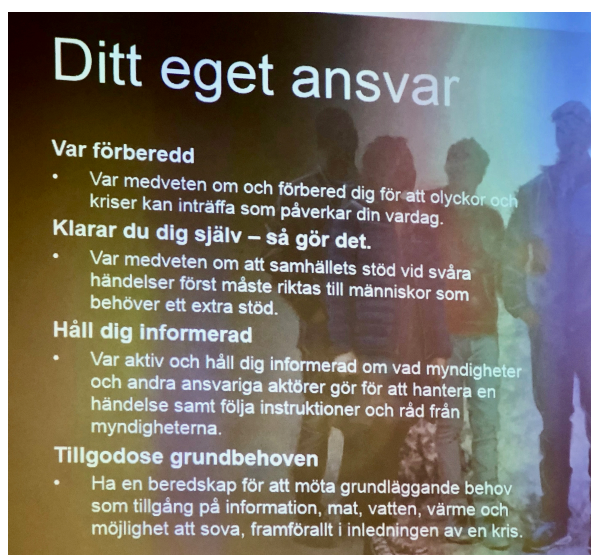
Den ordinarie utbildningen i HLR, hjärt-och lungräddning, som Civilförsvarsförbundet erbjuder innebär ett längre pass än vad vår förening hade efterfrågat, och är inte heller kostnadsfri. Vi fick idag därför en något kortare genomgång av HLR, men Ulf började i gengäld först med en presentation av vad vi bör tänka på som privatpersoner när det gäller mer allmän krisberedskap. Lite tankar om hur vi kan vara "säkra seniorer" i vardagen serverades också.



Informationsuppdraget för att höja krisberedskapen är ju i dagens säkerhetspolitiska läge mycket aktuellt, och uppdraget att gå ut med detta har Civilförsvarsförbundet fått av Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap, MSB. Under veckorna 20-21 kommer vi alla även att få en ny broschyr, "Om kriget kommer", till våra hushåll.

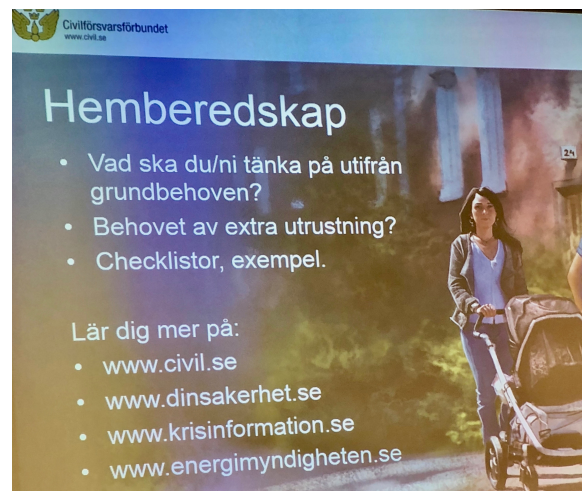
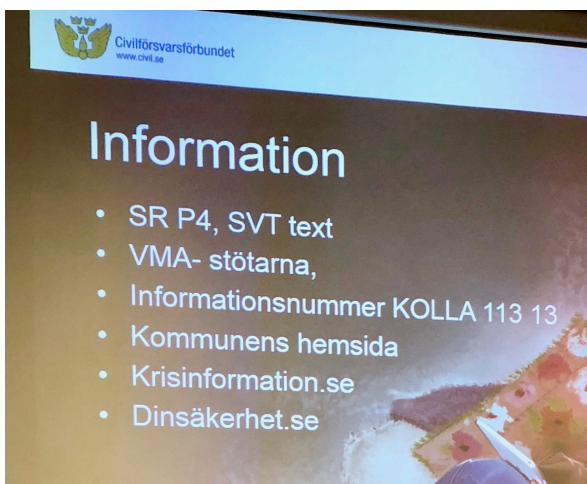
Ulf visar och kommenterar ett bildspel, och vi får veta vad vi behöver tänka på om vi hamnar i ett kris- eller katastrofläge av något slag. Utgångspunkterna handlar om våra grundbehov, om det offentliga ansvar, och om inte minst vårt eget ansvar.

Våra grundbehov, det är vatten, värme. sömn, mat och, inte minst, information!



Några exempel på fakta och tips om krisberedskap som gavs.

- Telefonnummer 113 13 är informationsnummer vid krisläge!
- Se till att ha en fungerande batteriradio hemma. Förvara batterierna i kyl eller frys, så håller de! Radion i bilen fungerar också, så länge bilbatteriet håller. Det finns även en sorts vevradio att införskaffa.
- Skaffa en ordentlig powerbank till mobilen, och håll den laddad!
- Förvara en vattenreserv helst i en mörk dunk, om möjligt i ett mörkt och svalt förråd. Koka vattnet, med stora bubblor. I frysen kan man ha petflaskor med vatten som kylelement, men fyll dem då inte fullt upp.
- Matlagning: Använd Trangiakök, grill.... Lägg upp ett matförråd med konserver och torrvaror.
- Toaletten - använd sopsäck i toalettstolen, om spolningen inte fungerar.
- Uppdatera medicinförrådet, och förvara gärna extra kontanter i husapoteket.
- Se till att brandsläckaren inte är äldre än 10 år, köp i så fall en ny. Skaka om den gamla ibland. Förvara den och brandfilt på ett lättåtkomligt ställe!
- Det finns lampor att sätta i vägguttaget, som tänds om strömmen går. Kan vara bra att ha.



Nu hade vi fått mycket att tänka på, och en paus behövdes. Det var skönt att gå ut i vårsolen på Vuxenskolans stora balkong, och prata och fundera en stund.



Sedan var det dags för fortsatt information, och för lite handgripligt fysiskt arbete!



Hjärt- och lungräddning - Vad du kan göra om du finner en livlös person!

- Tveka inte, sätt bara igång!
- Se till att ringa 112! Efter anmälan, lägg mobilen med högtalarläget på bredvid kroppen för att få fortsatta instruktioner genom den.
- Säkra läget av kroppen och dig själv, med hårt och plant underlag under kroppen. Rensa vid behov runt munnen, justera huvudet så att hakan höjs.
- Greppa dina händer över varandra, och börja arbetet med att trycka handloven mot kroppens bröstben.

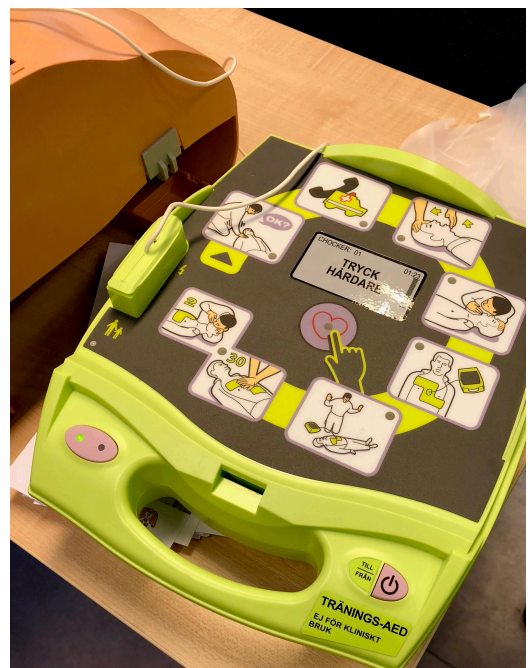
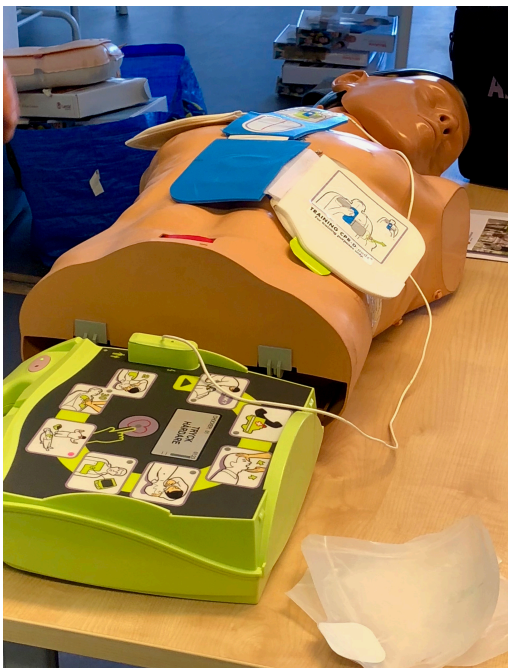


-Tryck! Serier om *30 hårda och snabba tryck*, följt av paus med *två inblås* genom kroppens mun! Räkna högt!

-Om du inte klarar att blåsa in, gör då bara serierna med tryck!

-Upprepa detta så länge du orkar, eller tills den skadade vaknar, alternativt sjukhuspersonal säger åt dig att sluta. Be om möjligt någon annan avlösa dig med tryckandet, om du blir trött.

- Andra på plats kan samtidigt eftersöka och hämta närmaste box för Hjärt-och lungräddning. När den kommer: Tryck på Startknappen! Följ sedan bara röstens instruktioner!



Slutligen -

Något du kan göra förebyggande, här och nu, för att öka din beredskap -

- Ladda ner appen Rädda Hjärtat! på din mobil!

I den appen finns både information om var närmaste HLR-box finns att hämta, och om vad du själv kan göra!

Vid kamera och dator, Annelise

