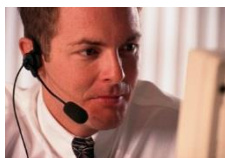




MIF lathund vid räddning / olycksfall / brand

SOS Alarm: 112

Vid akuta ärenden, dvs nödsituation som kräver omedelbar hjälp



Sjukvårdupplysningen: 1177

Bedömning och rådgivning vid mindre akuta ärenden



Vid larmning

Larmcentralen SOS Alarm har ingen lokalkännedom.

- Ange GPS position för närmaste större brygga, t.ex
Sladö postbrygga: N 57°48'33,0"; O 16°46'6,6"
Hasselö Sand: N 57°49'52,0"; O 16°43'55,2"
Björkö: N 57°49'52,0"; O 16°39'35,6"
- Uppge telefonnummer och namn på den drabbade
- Möt upp vid bryggan (ljussignal vid mörker)
- Ordna transportmedel

"Min" GPS pos:

Vid brand

Larma till 112 SOS Alarm

Handbrandsläckare

Den egna handbrandsläckare är den absolut viktigaste insatsen.

Lokala brandsprutor finns:

• Hasselö	Holger	070-203 76 10
	Börje	072-249 11 26
	Evert	070-672 80 12
• Sladö	Thomas	070-751 63 00
	Kalle	070-559 10 92
• Björkö	Magnus	073-326 83 70
	Kristian	070-960 83 30

Taxibåtar:

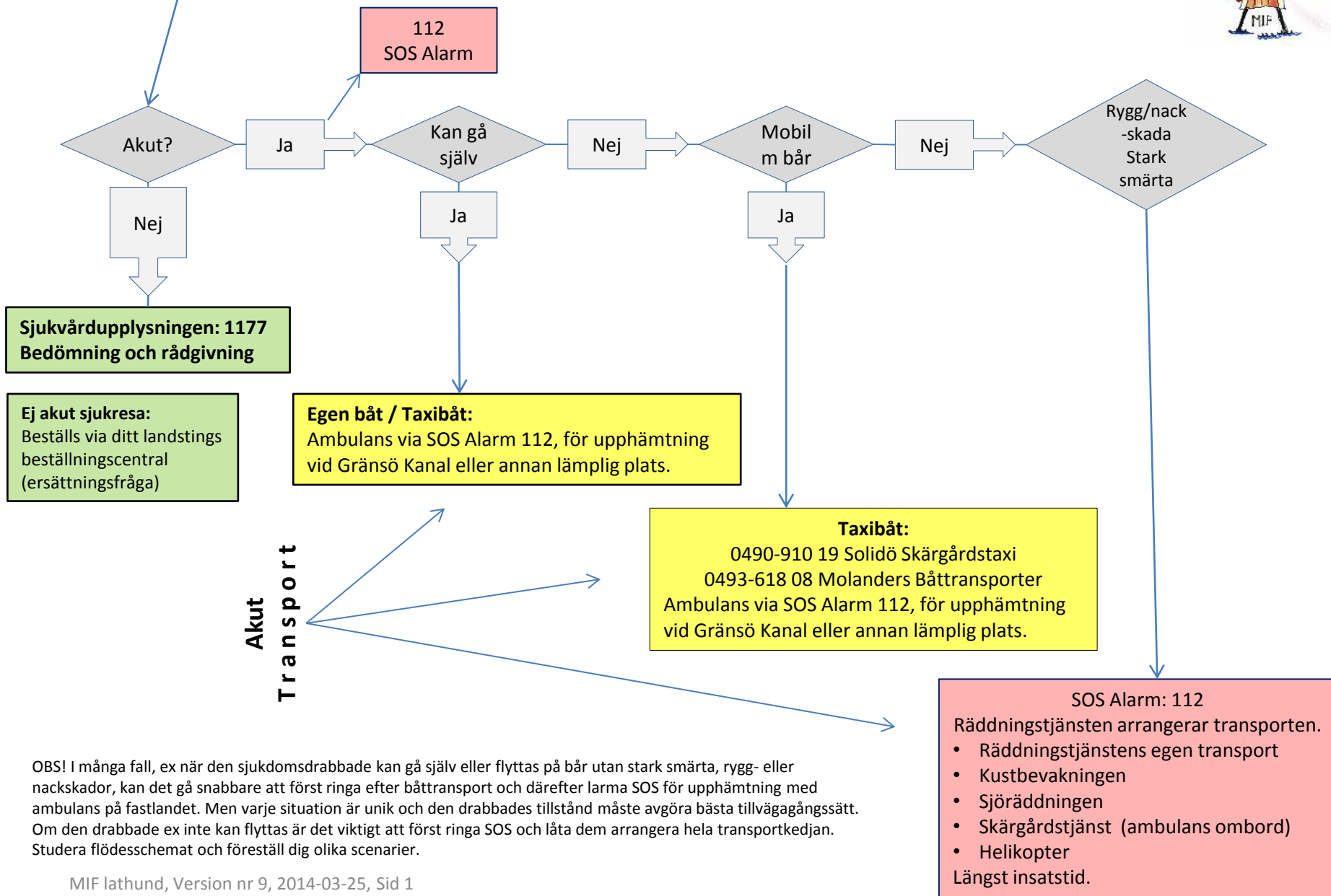
Solidö Skärgårdstaxi	0490-910 19
	070-259 10 19
Molandars Båttransporter	0493-618 08
	070-671 39 14
Magnus Alvarsson	073-326 83 70
Smågö Service	0490-911 40
	073-055 11 40
Skärgårdstjänst	070-673 63 64

Larma ambulans via SOS Alarm 112, för upphämtning vid Gränsö Kanal eller annan lämplig plats.



Olycka / sjukdomsfall

Så här gör du



OBS! I många fall, ex när den sjukdomsdrabbade kan gå själv eller flyttas på bår utan stark smärta, rygg- eller nackskador, kan det gå snabbare att först ringa efter båttransport och därefter larma SOS för upphämtning med ambulans på fastlandet. Men varje situation är unik och den drabbades tillstånd måste avgöra bästa tillvägagångssätt. Om den drabbade ex inte kan flyttas är det viktigt att först ringa SOS och låta dem arrangera hela transportkedjan. Studera flödesschemat och föreställ dig olika scenarier.



Hjälp till självhjälp

Förebyggande åtgärder

- Brandvarnare
- Brandsläckare
- Brandfilt
- Första förband
- Grannsamverkan
- Hjärtstartare
handhavande, placering



Kedjan som räddar liv

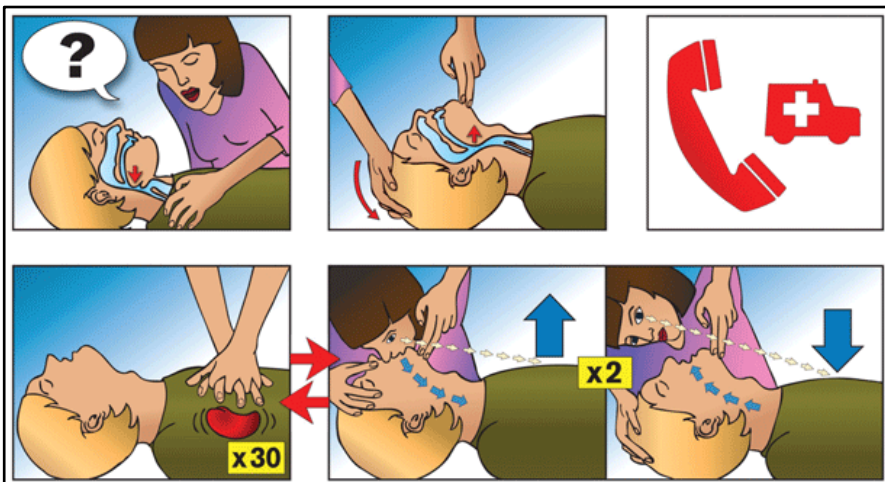


Utbildning, övning

- Lokal brandövning
- Brandövning med räddningstjänsten
- Första hjälpen
- Hjärt- lungräddning (HLR)
- Sjuktransport
- Hjärtstartare



Första hjälpen - HLR



Hjärt-lungräddning

SÅ GÖR DU VID PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP

1. Livstecken

- Leta efter tecken på liv
- Andas personen normalt?
- Ropa på hjälp



2. Larma 112

- Larma 112 om personen andas onormalt eller inte andas alls



3. Gör hjärtkompressioner

- Placera båda händerna ovanpå varandra mitt på bröstet
- Tryck 30 gånger
- Tryck ned bröstkorgen minst 5 cm
- Tryck nästan 2 gånger per sekund
- Släpp upp bröstkorgen helt mellan kompressionerna



4. Inblåsningar steg 1

- Öppna luftvägarna genom att böja huvudet bakåt med en hand på pannan och två fingrar under hakan



5. Inblåsningar steg 2

- Ge två inblåsningar
- Blås tills bröstkorgen höjer sig
- Fortsätt varva med 30 kompressioner och 2 inblåsningar tills du blir avlöst



6. Hjärtstartare

- Använd hjärtstartare om det finns
- Starta hjärtstartaren och följ dess instruktioner
- Rör inte patienten när du trycker på knappen



Hjärt  Lungfonden

Biblioteksgatan 29 | Box 5413 | 114 84 Stockholm | Tel 08-566 24 200 | Fax 08-566 24 229
www.hjart-lungfonden.se | PG 90 91 92-7 | BG 909-1927

Illustration: Marie Åkvik