

espoon asunnot

1292 - Adjutantinkatu
5

Riktlinjer



1292 - Adjutantinkatu 5 handlingsinstruktion

Upprättad 9 aug. 2013

Upprättad av Pelsu Asiantuntijat

Senast uppdaterad 17 mars 2022

Uppdaterad av Joachim Miinalainen

Dessa handlingsinstruktioner har upprättats med hjälp av Pelsu Räddningsplan-tjänst.

Dessa instruktioner har 13 sidor.

Innehåll

1	Riktlinjer	4
1.1	Larma efter hjälp	4
1.2	Sjukdomsattack eller olycka	5
1.3	Brand	6
1.4	Brand – anvisning för situationer där det inte är säkert att gå ut	6
1.5	Verksamheten på samlingsplatsen	7
1.6	Hjälpa rörelsehindrade personer i nödsituationer	8
1.7	Vattenskada	8
1.8	Vid hot om våld	8
1.9	Allmän farosignal	9
1.10	Gasfara	10
1.11	Strålrisk	10
1.12	Elavbrott	11
1.13	Anvisningar för coronavirus	11

1 Riktlinjer

På de följande sidorna finns en beskrivning av instruktionerna för förebyggande av olyckor samt instruktioner för hantering av olyckor och farliga situationer. **Läs åtgärdsinstruktionerna noggrant!**

Korrekta åtgärder, avgöranden och val förhindrar och begränsar olyckor. På så sätt kan skador minimeras eller elimineras helt.

Säkerheten är allas gemensamma sak!

1.1 Larma efter hjälp

I alla brådskande nödsituationer, vare sig det gäller brådskande behov av hjälp från polisen, räddningsväsendet, sjuktransport eller socialväsendet RING NUMMER 112

Ring nödsamtalet själv, om du kan

Det är viktigt att den person som berörs av saken ringer nödsamtalet. Personen har information som den jourhavande behöver för att fastställa vilken typ av hjälp som ska skickas till platsen. Ett samtal som kommer via mellanhänder kan fördröja hjälpens ankomst.

Berätta vad som har hänt

Den jourhavande i nödcentralen frågar personen som ringer om vad som har hänt för att vid behov kunna skicka rätt hjälp för situationen.

Ange exakt adress och kommun

Inom nödcentralens område kan det finnas flera likadana adresser i olika kommuner. Därför är det viktigt att utöver adressen ange orten.

Svara på frågorna som ställs till dig

Frågorna som den jourhavande ställer har ett syfte. Frågorna fördröjer inte larmet efter hjälp. I brådskande fall larmar den jourhavande redan under samtalet ut de myndigheter och samarbetspartner som kommer för att hjälpa samt ger dessa mer information om vad som har hänt.

Angera enligt givna instruktioner

Den jourhavande har utbildats för att ge instruktioner för olika situationer. Det är viktigt att du följer de givna instruktionerna. Rätt utförda förstahjälp-åtgärder har ofta betydelse för situationens slutresultat.

Avsluta samtalet först när du får lov till det

Att avsluta samtalet för tidigt kan fördröja hjälpen. Stäng av telefonen först efter att du har fått lov att avsluta samtalet. Håll linjen öppen. Den jourhavande eller hjälparen som kommer kan behöva mer information om vad som har hänt.

1.2 Sjukdomsattack eller olycka

Ta reda på vad som har hänt

- Har personen fallit eller svimmat?
- Finns det eventuella ögonvittnen som kan berätta noggrannare om vad som hänt?

Kontrollera personens tillstånd

- Kan personen väckas genom att personen tilltalas eller skakas?

Kontrollera andningen

- Om personen inte vaknar ska du kontrollera andningen: placera din handrygg framför patientens mun och känn efter om luften rörs.

Gör nödanmälan

- Ring nummer **112**.
- Berätta varifrån du ringer.
- Berätta vad som har hänt.
- Agera enligt anvisningarna.

Ge första hjälpen vid behov

- Om personen inte andas, börja ge första hjälpen efter egen förmåga.

En patient som är medvetslös men ändå andas läggs i framstupa sidoläge.

Observera patienten.

- Om det sker ändringar i patientens tillstånd innan räddningsverket kommer, ska du anmäla detta genom ett ringa nödnumret **112** på nytt, så att en ny situationsbedömning kan göras i nödcentralen.

Vägledd räddningspersonalen snabbt till patienten

- Berätta för räddningspersonalen vad som har hänt och vad som har gjorts.

1.3 Brand

Rädda

- Gör en situationsbedömning. Rädda personer som är i omedelbar fara.
- Andas inte in rök! Röken är mycket giftig och orsakar dödsfall mycket snabbt vid inandning.

Varna

- Varna dem som befinner sig i byggnaden om branden och om den hotande faran.
- Hänvisa människorna till samlingsplatsen.

Slå larm

- Ring nödnumret **112** på en säker plats.
- Berätta vem du är, var det brinner (adress och våning), vad det är som brinner och om människor står i fara.
- Avbryt inte samtalet förrän du får lov till det.

Släck

- Inled släckningsarbetet såvitt det är möjligt.
- Fettbränder släcks genom att de kvävs med en brandfilt.
- Vid en brand i elektrisk utrustning ska du koppla bort strömmen. Efter det kan du påbörja den första släckningen.

Begränsa

- Avlägsna lättantändliga föremål och antändbara material i närheten.
- Begränsa brandens och rökens spridning genom att stänga fönstren och bostadens dörr när du lämnar bostaden.

Vägle

- Vägledd räddningspersonalen på plats eller ordna vägledning. T.ex: en person vägleder intill parkeringsplatsen och en annan invid byggnaden.

Det är absolut förbjudet att använda hissen vid brand!

Vid utrymning är samlingsplatsen: Jäteaitauksen edusta parkkialueella.

Alternativ samlingsplats: Naapurikiinteistö.

1.4 Brand – anvisning för situationer där det inte är säkert att gå ut

Ibland förhindrar en brand som rasar på ett annat ställe att avlägsna sig säkert från fastigheten. I dessa fall är det klokast att hållas inne i ett rökfritt utrymme med dörrar och andra öppningar stängda.

Stanna kvar i bostaden och håll dig lugn.

- Gå inte ut i trapphuset.
- I flervåningshus görs varje bostad till en egen brandsektion, från vilken spridning av brand till

en annan lägenhet förhindras av strukturella åtgärder.

- Att hoppa från hög höjd har ödesdigra konsekvenser, men inte att bli i bostaden.
- Gå till balkongen eller fönstret och väck uppmärksamhet.
 - Ring 112 och berätta din exakta adress.

Var beredd på att branden sprider sig.

- Fyll för säkerhets skull till exempel lavoaren med vatten.
- Om rök börjar komma in i bostaden från dörrspringor, postluckan eller luftkonditioneringsventiler, vädra med frisk luft och täta läckor med fuktiga textilier.
- Om dörren till bostaden börjar värmas upp, kyl den med vatten.
- Flytta brandfarliga objekt bort från fönstren om lågorna träffar bostadens fönster.

Följ myndigheternas anvisningar.

1.5 Verksamheten på samlingsplatsen

Samlingsplats: Jäteaitauksen edusta parkkialueella.

När människorna har utrymt fastigheten och fortsatt till samlingsplatsen, utses en person som tar ansvaret för verksamheten på samlingsplatsen. Beroende på situationen, överväg om det är tryggt att stanna på den valda samlingsplatsen, eller om människorna bör hänvisas till en annan plats: till exempel en i förväg överenskommen lokal inomhus eller till en fastighet i närheten (reservsamlingsplats).

Det är förbjudet att avlägsna sig från samlingsplatsen utan tillstånd från myndigheterna

Saker att minnas på samlingsplatsen:

- ta hand om eventuella skadade
- ta hand om funktionshindrade eller personer med nedsatt funktionsförmåga i övrigt
- meddela ifall man vet att någon har blivit kvar inne

Alternativ samlingsplats

Alternativ samlingsplats: Naapurikiinteistö.

Under stränga vinterförhållande eller i andra situationer kan det krävas en reservsamlingsplats dit människorna vägleds. Även myndigheterna anvisar vid behov skyddsplatser för längre perioder av skydd.

1.6 Hjälpa rörelsehindrade personer i nödsituationer

Det kan vara svårt och ta lång tid för funktionshindrad person att avlägsna sig från en byggnad vid nödsituationer. Om du vet att det bor rörelsehindrade personer i grannlägenheten, till exempel invalider, blinda personer eller åldringar, försök att säkerställa att även de kan avlägsna sig på ett tryggt sätt i en nödsituation. Om du vet att din granne är hemma, men inte kan hjälpa honom eller henne att ta sig ut, meddela detta till räddningsmyndigheterna så snabbt som möjligt.

Agera i samarbete med andra boende.

Saker att observera när man hjälper rörelsehindrade personer att avlägsna sig

- Hjälp rörelsehindrade att avlägsna sig i den mån du kan.
- Lyssna för att kunna bistå med hjälp.
- Ta hand om personen du hjälpt även efter att ni kommit ut.

1.7 Vattenskada

Riktlinjer

- Stäng av elektriciteten i läckageområdet och dess närhet.
- Stoppa läckaget genom att t.ex. stänga huvudvattenkranen om det är möjligt.
- Anmäl omgående
 - till servicemannen: Kotikatu Oy (Espoon Asunnot), tfn 050 3457679, jourtelefon 050 3457679
 - till disponenten: Piritta Ruutikainen, tfn 09 35445000
- Kontakta vid behov det allmänna nödnumret **112**.
- Huvudvattenkran: Lämmönjakuhuone.
- Värmefördelningsrum: B-porraskäytävän huoltokäytävällä tekninen tila.
- Elcentral: Porraskäytävien välisen varaston, B-porraskäytävän puoleisessa, päädyssä sähkötekninen tila.

Ifall vatten hotar utanför byggnaden

- Utred vad som orsakar vattenhotet.
- Om det är fråga om ett läckage, försök stoppa det.
- Försök hindra att vattnet når byggnaden
 - med säckar
 - genom att använda plastövertäckningar
 - genom att leda bort vattnet från byggnaden
- Tillkalla mer hjälp vid behov.

1.8 Vid hot om våld

I en hotfull situation där det inte förekommer vapen, kan du agera på följande sätt.

- Uppträd lugnt och försök lugna ner personen med ditt eget beteende.
- Se till att du inte vänder ryggen till personen eller drivs in i ett hörn, så att du alltid har en flyktväg från den hotfulla personens närhet.
- Be om hjälp i mån av möjlighet.
- Fly och hjälp andra att fly platsen

Se till din egen säkerhet. Försök styra den hotfulle personen till en plats där denne inte kan skada andra. Anmäl vid behov det inträffade till polisen efter incidenten.

Om den hotfulle personen har ett vapen, agera på följande sätt.

- Gör inte motstånd.
- Gör bara det som den hotfulle ber om.
- Försök varna andra i mån av möjlighet.
- Genom att stänga dörrar kan personens framkomst i fastigheten begränsas.
- Efter händelsen ska du ringa **112** för att få professionell hjälp till platsen så snabbt som möjligt. Lyssna på anvisningarna och agera enligt dem.

Varje hot och observation om en eventuell hotfull situation ska tas på allvar och omedelbart anmälas till polisen. Det kan vara möjligt att du kan påverka situationens utveckling genom ditt eget beteende. Därför ska du ta alla hotfulla situationer på allvar och försöka lugna ner situationer som redan börjat.

1.9 Allmän farosignal

Den allmänna farosignalen är en stigande och fallande ljudsignal vars längd är en minut eller en nödunderrättelse från en myndighet. De stigande och sjunkande sekvensernas längd är 7 sekunder.

Den allmänna farosignalen innebär en omedelbar fara som hotar befolkningen. Varningen ges i tätorter med ett fast larmsystem utomhus och utanför tätorter med mobila larmsystem som monterats på fordon.

Faran över-signalen är en obruten ljudsignal vars längd är en minut. Den är ett meddelande om att hotet eller faran är över.

Gör så här när du hör den allmänna farosignalen

- Gå in.
- Stanna inne.
- Stäng fönster, dörrar, vädringsöppningar och luftkonditioneringsanordningar.
- Slå på radion och invänta anvisningar.
- Undvik att använda telefonen för att undvika att linjerna blockeras.
- Lämna inte området utan uppmaning av myndigheterna så att du inte hamnar i fara på vägen.

1.10 Gasfara

Vid gasfara ges allmän farosignal.

Du får mer information om farans art via radio och tv. Med gasfara förknippas i allmänhet följande.

- Om du är inomhus och känner gaslukt:
 - stanna inomhus
 - de övre våningarna ger det bästa skyddet
 - tryck ett vått plagg mot munnen och andas genom det
 - stanna på de övre våningarna tills faran är över
 - gå inte ner i källaren.
- Om du är ute när du känner gaslukt och inte kan förflytta dig inomhus:
 - skynda dig undan gasmolnet till sidvinden
 - försök komma så högt upp som möjligt, till exempel upp på ett backkrön
 - tryck ett vått plagg, en gräs-, torv- eller mosstuva framför munnen och andas genom det

Mer information om att skydda sig mot gas

- Stäng av luftkonditioneringsanordningar och stäng dörrar och fönster noggrant. Ju tätare du kan göra byggnaden, desto långsammare tränger gasen in.
- Du kan även stänga och tejpa igen innerdörrar och hålla dig till utrymmen under vinden. När du känner gaslukt kan du andas genom ett fuktigt, poröst tyg.
- Myndigheterna meddelar via radion eller högtalarbil när giftmolnet har avdunstat. Vädra inomhusutrymmen noggrant efter detta.

1.11 Strålrisk

Strålningssituationen övervakas kontinuerligt med mätare i hela landet. Även små förändringar upptäcks genast och man informerar om dessa utan dröjsmål. För strålningsfara ges allmän farosignal.

Gå inomhus.

Stäng dörrar, fönster, ventilationsöppningar och luftkonditioneringen tätt för att radioaktiva ämnen inte ska komma in. Husets mittersta delar och källaren ger det bästa skyddet.

Jodtabletter

Ta jodtabletten först efter uppmaning av myndigheterna. Uppmaningen ges i radio eller teve. Jodtabletterna hindrar radioaktivt jod från att samlas i sköldkörteln, men ger inget annat skydd. Vid farliga situationer ska tabletter inte hämtas utanför byggnaden. Jod kan skaffas på förhand på apoteket. Det bör finnas 2 jodtabletter per person i fastigheten.

Skydda mat och dricksvatten

Lägg livsmedel som ligger framme i plastpåsar eller täta kärl. Kylskåp, frys och täta förpackningar skyddar mot radioaktivt damm.

Att röra sig utomhus

Om du är tvungen att gå ut, använd täta kläder som täcker huden, till exempel ett regnställ.

Tilläggsinstruktioner

Ytterligare instruktioner får du av stadens räddningsmyndigheter, massmedia samt på sidan 867 i Yle Text-TV. Information finns även på Strålskyddscentralens webbplats på adressen www.stuk.fi och på räddningsväsendets webbplats på adressen www.pelastustoimi.fi.

1.12 Elavbrott

Agerande vid elavbrott:

- Kontrollera först säkringarna. Om de är hela, kontrollera huruvida elektriciteten hos grannen eller i grannhusen fungerar.
- Om elektriciteten avbryts i ett större område, känner man redan till störningen och har inlett åtgärder för reparation. De flesta elleverantörer har ett inspelat meddelande om störningar som ges på servicenumret för störningar och informerar om kända situationer med elavbrott i ditt område.
- Ifall elektriciteten beter sig konstigt efter att kopplats på, såsom att lamporna lyser klarare eller svagare än normalt, kan orsaken vara att elnätets nollledning har brustit. Detta kan skada apparater, orsaka eldsvåda och i värsta fall ge risk för elstöt. I sådana situationer, bryt strömmen med hjälp av huvudbrytaren och ring till elleverantörens störningsjour.
- Om ett elavbrott pågår länge, var beredd med varma kläder och vid behov även ett hemförråd, speciellt vintertid. Det finns anvisningar om hemförråd i bilagorna.

Vid elavbrott stannar även hissarna. Om du fastnar i hissen på grund av elavbrott eller annat fel, ska du göra följande:

Kontakta hisservicens feljour:

- Med en mobiltelefon - (KONE Hissit Oy, 0800 15063)

Vid behov kan du ringa på det allmänna nödnumret 112.

1.13 Anvisningar för coronavirus

Anvisningar för den egna vardagen under koronaepidemin finns tillgängliga på bland annat följande ställen:

- Rådgivning och information om koronaviruset fås genom att ringa till den riksomfattande rådgivningen på numret 0295 535 535.
- Institutet för hälsa och välfärd THL upprätthåller och uppdaterar sivua.
- Finlands regerings åtgärder finns här täältä.
- Medborgarna får hälsorådgivning från sin egen hälsovårdscentral, vid akuta besvär ska man kontakta jouren i det egna sjukvårdsdistriktet och vid en livshotande situation ska man ringa

nödnumret 112.

Butiksbesök

Om du behöver hjälp med att besöka butiken eller för att hämta andra varor, begär då hjälp av dina grannar:

- genom att sätta upp en lapp på anslagstavlan (lämna dina kontaktuppgifter och din lägenhetsnummer)
- eller genom att fästa en lapp ytterdörren till din lägenhet
- genom att lämna ett meddelande på bostadsbolagets kommunikationskanal (t.ex. Facebook-grupp)
- bolaget kan läggas till på grannhjälp-listorna på anslagstavlan genom de nedan nämnda länkarna
 - Tulostettava ilmoittautumislista taloyhtiön ilmoitustaululle
 - Tulostettava valmisviesti naapuriavun tarjoamiseen (viesti kuudella kielellä)

Man kan försöka förhindra virusets spridning genom att skicka inköpslistan som meddelande eller genom att ringa. Inköpen kan lämnas utanför den hjälpbehövandes dörr och sedan t.ex. genom ringa eller skicka meddelande om att uppköpskassen finns där. Man måste komma ihåg att tvätta händerna omsorgsfullt, oavsett om har besökt butiken eller tagit emot pengar eller matkassen.

Nedan finns en lista över THL:s information och anvisningar angående koronaviruset.

Symtom på koronavirus

Symtomen på koronavirus är i allmänhet lindriga.

En del människor har drabbats av allvarigare symtom. De har vanligtvis en annan sjukdom förut, såsom astma eller hjärtsjukdom.

Symtomen på koronavirus är

- hög feber
- muskelvärk
- hosta
- andnöd
- trötthet

När du är sjuk

Om dina symtom är lindriga, stanna hemma.

Kontakta din egen hälsovårdscentral, om

- dina symtom är långvariga
- om dina symtom blir allvarliga
- du har andnöd

Om du är sjuk eller har lindriga symtom, stanna hemma. Gå inte till jobbet om du är sjuk. För inte ett sjukt barn till dagis eller skola.

Så här förhindrar du viruset från att spridas

Vi kan alla vidta åtgärder för att förhindra koronavirusets spridning.

God hygien är det bästa sättet att förhindra koronaviruset och alla andra virus från att spridas.

- Tvätta händerna ofta och omsorgsfullt med tvål och vatten.
- Om du inte kan tvätta händerna, använd handdesinfektion.
- Täck för din mun när du hostar eller nyser. Använd t.ex. en näsduk eller ärmen. Hosta inte och nys inte i handflatan.

Kom ihåg även följande saker i din vardag:

- Stanna hemma så mycket som möjligt.
- Undvik att skaka hand. Hitta på andra sätt att hälsa på din vän.
- Håll dig åtminstone på en meters avstånd från en person som hostar eller nyser.
- Distansarbete, om det är möjligt.
- Undvik stora evenemang och hobbygrupper.
- Besök inte personer över 70 år, eftersom de tillhör riskgruppen. Håll kontakt med dem exempelvis per telefon.