

AKUT PLAN

VAD DU BÖR GÖRA
I EN NÖDSITUATION

Mars 2020

1 CHECKLISTA FÖR LARM VID NÖDLÄGE ELLER KRIS

VID NÖDLÄGE RING 112

- När du ringer från en intern telefon slår du 112, du behöver alltså inte slå 00 för att komma ut på linjen.
- När du använder mobil slår 112 utan riktnummer.

SVARA PÅ FRÅGORNA FRÅN SOS

- Lägg inte på luren innan du fått instruktioner att göra så.
- Om du inte behövs vid platsen för händelsen så var kvar vid telefonen så att SOS kan ringa tillbaka.

LARMA NÄRMASTE CHEF

- Larma omedelbart närmaste chef vid alla händelser där det finns risk för eller konstaterade allvarliga skador på:
 - människor (personskador/psykosocialt)
 - miljön
 - egendom
 - varumärket

VAD GÖR CHEFEN SOM FÅTT LARMET?

- Informerar/larmar direktör.
- Informerar/larmar de stödfunktioner som kan behövas (information, säkerhet, personalfunktionen, företagshälsövård etc.).

2 CHECKLISTA VID VÅLD OCH HOT

VID NÖDLÄGE RING 112

- Larma så snart behov finns och det kan ske utan risk.
- Ring 112 även om du tryckt på överfallslarmet om det finns ett sådant.

OM MÖJLIGT, FÖRSÖK UPPTÄDA LUGNT

- Andas lugnt och djupt och försök tala lugnt. Försök att lugna den som hotar.
- Var vänlig, provocera inte, avbryt inte, lyssna, respektera, förstå och fråga.
- Känner du till motpartens namn ska du använda detta.
- Försök uppmärksamma kollegor på situationen.
- Undsätt din kollega om situationen medger detta.
- Diskutera i arbetsgruppen hur denna typ av händelser ska hanteras.

SÄKERHETSAVSTÅND

- Försök att få ett säkerhetsavstånd från den hotande.
- Använd naturliga hinder, t.ex. ett bord.

OM HOTET ÖVERGÅR TILL HANDLING

- Tryck på överfallslarmet om det finns ett sådant och detta inte redan är gjort.
- Ta skydd.
- Ropa på hjälp.
- Försök avlägsna dig från platsen.
- Använd nödvärn.

TA HAND OM DEN DRABBADE OCH INFORMERA

- Om någon är skadad, larma ambulans och ge första hjälpen – vart förs den skadade?
- Ge psykisk första hjälp – **se checklista för krisstöd** punkt 7. Underrätta närmaste högre chef om händelsen. Gör polisanmälan. och glöm inte att göra en KIA anmälan på medarbetarsidorna på webben.

På vissa verksamheter finns hjärtstartare, ta reda på hur det ser ut i din verksamhet.

TÄNK PÅ

- Upptred lugnt
- Var vänlig
- Avbryt inte
- Upphåll samtalet
- Var uppmärksam på rösten, egenheter etc.
- Anteckna så många uppgifter som möjligt från samtalet
- Anteckna ev. telefonnummer
- Om möjligt, spela in samtal

STÄLL FÖLJANDE FRÅGOR

- När ska hotet verkställas?
- Mot vem/vad riktar sig hotet?

VID BOMBHOT

- Var är bomben placerad?
- Har du själv placerat bomben?
- Var finns du?
- Vad heter du?
- Exakt hur löd hotet?

Omedelbara åtgärder	Vem		Vem
Larma polisen 112 Polisen bedömer allvarlighetsgraden om utrymning ska ske i akuta fall kan närmaste chef fatta ett sådant beslut	Den som tagit emot samtalet	Underrätta närmast högre chef om händelsen. Oavsätt vad polisen beslutat	Den som tagit emot samtalet
Vid utrymning Följ era utrymningsplaner	Alla närvarande	Närmast högre chef kommunicerar vid behov händelsen vidare i kommunen. (Vägledning finns under punkt ett Larm vid nödläge eller kris)	Närmaste chef

IAKTTAGELSER**Typ av hot**

1. Bomb
2. Brand
3. Våld
4. Annat

Hotarens identitet

1. Man
2. Kvinna
3. Pojke
4. Flicka

Hotarens röst

1. Mörk
2. Ljus
3. Högljudd
4. Sluddrigt
5. Tystlåten—svag
6. Mjuk—behaglig

Hotarens tal

1. Snabbt
2. Stammande
3. Svordomar
4. Fackuttryck
5. Välvärdat
6. Distinkt
7. Förvrängt
8. Långsamt
9. Annat

Hotarens språk/dialekt

1. Svenska
2. Dialekt/brytning
3. Utländsk brytning
4. Annat

Hotarens attityd

1. Lugn
2. Upphetsad
3. Förtrolig med lokaler/ verksamheter
4. Annat

Bakgrundsljud

1. Tyst
2. Röster
3. Barn
4. Trafik
5. Flygplan
6. Musik
7. Maskiner
8. Radio/TV
9. Annat

ALLMÄNT

1. Vad är det som har hänt? Se dig omkring försök bilda dig en uppfattning om läget.
2. Rädda de som befinner sig i fara.
3. Ge första hjälpen.
4. Ring 112.
5. Bedöm om mer hjälp behövs på platsen.

FÖRSTA HJÄLPEN

1. Undersök om du får kontakt med personen.
2. Kalla på hjälp.
3. Försäkra dig om att personen andas.
Om inte, gör andningsvägar fria och ge konstgjord andning.
4. Om personen andas, stabilt sidoläge.

HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING

1. Ropa på hjälp.
2. Använd hjärtstartare om det finns.
2. Öppna luftvägen.
3. Titta, lyssna och känn efter regelbunden andning.
4. Andas inte personen: ring 112 .
Gör 30 hjärtkompressioner.
5. Öppna luftvägen, gör två inblåsningar.
6. Alternera: 30 kompressioner, 2 inblåsningar.

EL-OLYCKOR

1. Bryt strömmen omedelbart.
2. Rör inte den skadade förrän strömmen är bruten.
3. Agera enligt ovan A och B

BRÄNNSKADOR OCH SKÅLLNINGAR

1. Kyl med massor av svalt rinnande vatten i cirka 20–30 minuter.
2. Lämna inte den skadade ensam.

BRAND I KLÄDERNA

1. Få snabbt omkull personen, annars finns risk att flammorna slår upp mot huvudet.
2. Kväv elden med filt, jacka eller liknande. (Använd inte syntetmaterial!)
3. Täta mot kroppen och börja vid huvudet och fortsatt täta nedåt.
4. Kyl personens brandskador med vatten.
5. Ta inte av den skadade några kläder.
6. Lämna inte den skadade ensam.

ÖGONSKADOR**(STÄNK AV FRÄTANDE ÄMNER)**

1. Skölj ögat omedelbart med mycket vatten.
2. Håll ögonlocket öppet under sköljningen.
3. Fortsätt skölja i ca 20 minuter.
4. Se till att de skadade får vård (ambulans/läkare).

FRÄTSKADOR

1. Skölj omedelbart det skadade området med mycket rinnande vatten.
2. Ta av de kläder som fått ämnet på sig.
3. Fortsätt skölja området i 20–30 minuter.
4. Se till att den skadade får vård – tillkalla läkare.

Tips! Du som har en smartphone kan ladda ner appen Första hjälpen från Röda Korset.

VMA – VIKTIGT MEDDELANDE

Vid en olyckshändelse eller annan allvarlig händelse kan räddningsledaren varna allmänheten genom att starta **varningssignalen "viktigt meddelande"**.

Signalen låter i 7 sekunder och följs av 14 sekunders tystnad.
Detta upprepas under minst 2 minuter.

OM DU HÖR SIGNALEN SKA DU:

- Söka skydd inomhus.
- Stänga dörrar, fönster och ventiler.
Lyssna på radions P4 för information.
- När faran är över ljuder signalen i 30 sekunder.
- Signalerna testas kl. 15.00 första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.

OMEDELBARA ÅTGÄRDER VID BRAND

- Rädda. Släck (om möjligt). Larma 112. Varna. Möt räddningstjänsten och visa rätt.
- Meddela närmaste chef.
- Vid läckage av olja, diesel, bensin mm.
- Stoppa läckaget, begränsa spridningen och/eller samla upp läckaget (om möjligt).
- Meddela närmaste chef.
- Se till att olja och ev. förorenade jordmassor omhändertas.

EXEMPEL PÅ OLYCKOR DÄR MILJÖN MÅSTE SKYDDAS ÄR

- Utsläpp/spill av olja, diesel, slam, lakvatten m m. Extra allvarligt inom vattenskyddsområde.
- Brand (rökgaser) främst i kemikalier, avfall, deponi, tunnel.
- Släckvatten.
- Okontrollerat avloppsutsläpp.
- Spår av vår verksamhet i grundvattnet.

INFORMATIONSMÄTNING

- Exakt plats och första kända tidpunkt för händelsen.

VAD HAR GJORTS?

- Vilket förorenat ämne/produkt är aktuellt?
- Omfattning/volym av utsläppet och även varaktighet – pågår det fortfarande?
- Mobilitet – förflyttar sig utsläppet, t.ex. forsar, rinner det?
- Utsläppets giftighet.
- Utsläppets närhet till dricksvattentäkt, grundvatten, ytvatten.
- Registreringsnummer på ev. inblandat fordon.

LARMA

- Vid akut större händelse larma alltid 112 (räddningstjänsten). Restvärdesledare (representant för försäkringsbolagen) larmas vid behov ut av räddningsledaren.
- Följ checklistan för nödläge/kris i akutplanen.

NÄR DET BRINNER**1. Rädda**

Rädda personer som är i fara.

2. Larma 112

Larma 112 (även om det finns automatiskt brand- larm). Möt räddningstjänsten och berätta vad som hänt och var.

3. Varna

Varna andra som befinner sig i fara genom att använda din röst. Aktivera utrymningslarm och automatiskt brandlarm om detta finns.

4. Släck

Släck branden! Om du inte kan släcka branden kan du begränsa branden och rökens spridning genom att stänga dörrar, luckor, fönster etc. Ta inga onödiga risker!

5. Utrymning

Följ utrymningsplanen och gå till återsamlingsplatsen och vänta på information.

ATT TA REDA PÅ INNAN DET BÖRJAR BRINNA!

- Vet du var brandsläckarna är placerade?
- Vet du ifall det finns annan släckutrustning som man kan använda såsom brandfiltar etc?
- Vilka utrymningsvägar finns och vilken återsamlingsplats gäller? Se utrymningsplanen i egen lokal.
- Vilka larm finns, hur låter larmen och vad ska göras vid ett larm?

7 CHECKLISTA FÖR ÅTGÄRDER VID KRISSTÖD

ÅTGÄRDER SAMMA DAG – OMHÄNDERTAGANDE	ANSVARIG, NAMN
Ta kontakt med företagshälsovården för rådgivning och för att avtala om eventuella stödåtgärder	Närmaste chef:
Ta de drabbade avsides till en lugn plats	Närmaste chef:
Omsorg genom vänlighet och stöd	Närmaste chef:
Fysiskt omhändertagande, varm dryck – kanske filt	Närmaste chef:
Håll den drabbade under uppsikt när det gäller beteendet	Närmaste chef:
Håll ett avlastningssamtal med den eller de som drabbats (se handledning)	Närmaste chef:
Bestäm mötesplats för nästa dag	Närmaste chef:
Underrätta anhöriga (om möjligt underrättar var och en sina egna anhöriga)	Alla berörda:
Utse stödperson för de närmaste dagarna (följa med till sjukhus, polis och annan hjälp)	Närmaste chef:
Ordna med sällskap hem till bostaden (tänk på att inte låta den drabbade köra bil själv)	Närmaste chef:
Är den drabbade ensam hemma, försök ordna sällskap	Närmaste chef:
Hjälptill att ordna barnpassning, barnhämtning etc. för drabbad	Närmaste chef:

ÅTGÄRDER SAMMA DAG – INFORMATION	ANSVARIG, NAMN
Närmast högre chef kommunicerar vid behov händelsen vidare i kommunen. Vägledning finns under punkt ett Larm vid nödläge eller kris.	Närmaste chef:
Informera anställda som inte var på plats (sjuka, semester mm)	Närmaste chef:
Informera kontaktcenter var samtal ska kopplas	Närmaste chef:
Vid behov kontakta kommunikationsenheten för informationsstöd.	Närmaste chef:
Anmäl händelsen till arbetsmiljöinspektionen	Närmaste chef:
Informera skyddsombud	Närmaste chef:

ÅTGÄRDER DAGEN EFTER	ANSVARIG, NAMN
Drabbad personal samlas på överenskommen plats	Närmaste chef:
Stödfunktion genomför grupp- eller individsamtal (i bostaden eller på arbetet)	Närmaste chef:
Bjud in de externa personer som varit inblandade till information/hjälp	Närmaste chef:

ÅTGÄRDER INOM 14 DAGAR	ANSVARIG, NAMN
Anmälan till Arbetsmiljöverket, Försäkringskassan, Brottsofferjouren	Närmaste chef:
Intern utredning, registrera I KIA	Närmaste chef:
Kontakta polis och hör hur utredningen går	Närmaste chef:
Informera personalen om utredningsläget	Närmaste chef:
Uppföljning av drabbade	Närmaste chef:

ÅTGÄRDER INOM 1, 3, 6 OCH 12 MÅNADER	ANSVARIG, NAMN
Uppföljning av drabbade	Närmaste chef:

AVLASTNINGSSAMTAL

- Ett lugnt och vänligt men bestämt uppträdande är ett bra förhållningssätt.
- Tala om vem du är och gör klart för den drabbade att din hjälp är menad som ett erbjudande.
- Ge den drabbade varm dryck om det fysiska tillståndet medger detta.
- Lämna inte den drabbade ensam.
- Informera om möjliga reaktioner och att dessa är naturliga.
- Lyssna till den drabbade mer än du talar själv.

LYSSNA AKTIVT.

- Undvik att ge goda råd.
- Inrikta samtalet på den drabbades aktuella symtom och problem.
- Ge korrekt information. Dementera rykten. Var ärlig mot den drabbade.
- Korrigera missuppfattningar och förvrängningar. Förmå den drabbade att acceptera och motta hjälp.
- Acceptera känslor och låt den drabbade fritt uttrycka dessa.
- Förstå din begränsning som hjälpare.

VID INBROTT, STÖLDER ELLER SKADEGÖRELSE

Om du upptäcker att det varit inbrott eller skadegörelse när du kommer till arbetsplatsen:

- Ring polisen och gör en anmälan ifall det inte redan är gjort 114 14.
- Hjälプ till att säkra bevis genom att om möjligt inte röra något innan polis kommit till platsen.
- Kontakta närmaste chef.

OBEHÖRIGA PÅ ARBETSPLATSEN

Om vi misstänker att någon vistas obehörigt i våra lokaler så kan vi agera på följande sätt:

- Uppmärksamma en kollega på situationen. Fråga personen vänligt: Vilket ärende har personen? "Kan jag hjälpa till?"
- Har personen inte något legalt ärende, be personen lämna området eller vid behov tillkalla polis.
- Informera närmaste chef om det inträffade.

TÄNK PÅ ATT FÖREBYGGA STÖLDER OCH SKADOR GENOM ATT:

- Om möjligt, låsa in stöldbegärlig egendom som datorer, skrivare, videoapparater mm i larmat eller annat säkert utrymme. Bjud inte in tjuven genom att ha datorer synliga utifrån i markplanet.
- Se till att ha ordning på nyckel- och passer-kortshantering. Lämna inte reservnycklar i skrivbordslådor. Dessa ska vara inlåsta i godkänt förvaringsskåp.
- Skadegörelse och glaskrossning förekommer oftast där det är mörkt och insynsskyddat. Låt inomhus- och utomhusbelysningen vara tänd under vissa perioder. Installation av detektorer som styr belysningen är en bra investering.
- När ni lämnar arbetsplatsen för dagen, stäng och om möjligt lås kontorsdörren. Lås in värdesaker i skåp. Se till att fönster är ordentligt reglade. Använd persienner och gardiner för att skydda mot insyn. Stäng också av elapparater, t.ex. kaffebyggare och tvättmaskiner.
- Diskutera i arbetsgruppen vilka "gå-hem-för-dagen-rutiner" ni ska ha på arbetsplatsen.

Vid elavbrott kan vi få avbrott i vårt arbete, det bli mörkt och vi riskerar att göra oss illa. Bränder riskerar att uppstå när vi använder ljus med öppen låga. Vi kan även få svårt att laga mat och värma oss.

FÖRBERED ER FÖR ATT KLARA EL-AVBROTET OCH STÖRNING I VATTENFÖRSÖRJNING PÅ ETT BÄTTRE SÄTT

Vid behov se till att ni har tillgång till:

1. Reservsäkringar
2. Ficklampor med extra batterier
3. Ljus och värmeljus
4. Tändstickor
5. Batteridrivna radio för fortlöpande information vid ett omfattande elavbrott.
6. Vattendunkar med tappkran i tillräcklig mängd.
7. Samla sakerna på en plats och se till att alla vet var reservutrustningen finns.

VID ELAVBROTT

1. Se över om felet finns i den egna anläggningen genom att kontrollera säkringar och eventuella jordfelsbrytare samt om det lyser hos grannarna. Se till att ha reservsäkringar tillgängliga.
2. Om inte felet finns i egna anläggningen, kontakta elleverantören, Boo Energi eller Nacka Energi, för att få information om omfattningen på avbrottet.
3. Vid behov ta fram reservutrustning och lyssna på radion då meddelande kommer att gå ut via lokalradio.
4. Öppna inte kyl och frys i onödan.
5. Stäng av diskmaskin, tvättmaskin och vattenkranar.
6. Tappa upp vatten i dunkar, hinkar eller andra kärl. Vatten finns kvar i ledningarna ett tag men vid el-avbrott kan även vattenpumpen sluta att fungera.

7. Om du har elvärme så kan du stänga av elementen. När strömmen kommer tillbaka sätter du igång ett element i taget med några minuters mellanrum, för att förhindra överbelastning i systemet.

VID STÖRNING I VATTENFÖRSÖRJNING

1. Ta reda på var hämtställen för vatten kommer att finnas. Information kan ni få på KanalN och nacka.se samt genom att lyssna på lokalradion.
2. Vattnet hämtas lättast med dunkar med skruvlock.
3. Om verksamheten riskerar att behöva avbrytas för att behov finns av större mängder vatten. Kontakta VA-jouren 070-431 99 99.
4. Tänk även på att ni kan begränsa antalet "öppna toaletter" och se till att funktionen säkerställs på dessa.

10 VIKTIGA TELEFONNUMMER

VID NÖDSITUATION RING 112

En nödsituation är när du behöver omedelbar hjälp från:

- Ambulans
- Giftinformationscentralen
- Jourhavande präst
- Polisen
- Räddningstjänst/Brandkår
- Socialjouren

ÖVRIGA TELEFONNUMMER:

- Polis 114 14
- Felanmälan vatten och avlopp: VA-jouren 070-431 99 99
- Räddningstjänsten, icke-akuta ärenden 08-721 22 00
- Kontaktcenter 08-718 80 00
- Företagshälsovården Feelgood 08-556 307 00
- Fortum Värme 020-46 00 00
- Boo Energi 08-747 51 00
- Nacka Energi 08-466 81 00