

Inbjudan

7 april och 28 april

Vilka kunskaper har du, om något oförutsett skulle hända?

Nu har du chansen att lära dig grunderna eller uppdatera tidigare kunskaper

Vi är två instruktörer som kommer hålla i en kurs på 1 timmes krisberedskap och 2 timmar HLR/Första hjälpen.

- 7 April kl 13-16 i lokalen Vegesack på Föreningshuset Fontänen, Västra vägen 32
- 28 April kl 13-16 i lokalen Bergqvist på Föreningshuset Fontänen, Västra vägen 32

För mer information och intresseanmälan kontakta informatör:

Marina Långström Dalgårdsg 7A
595 70 Boxholm
marina.langstrom79@gmail.com
Mobil: 073-150 14 97



Säkerhet i vardagen

Är du förberedd om det händer något oväntat i vardagen?

Hur förbereder du dig i hemmet?

Stärk din förmåga att själv hantera konsekvenserna av en kris.

Lär dig tillgodose grundläggande behov som mat, vatten, värme, sömn och information.

Civildövsförbundet genomför kostnadsfri grundutbildning för alla privatpersoner. Utbildningstiden är 4 timmar (går att dela på 2 tillfällen). Samla ca:10-12 deltagare i din förening, byalag eller kompiskrets eller liknande så kommer vi till er lokal eller lokal som vi står för. Alternativt kontakta vår informatör för att delta i nästa grupp med lediga platser.

Hjärt-lungräddning (HLR)

I årsrapporten från det Svenska Hjärt-Lungräddningsregistret 2019 är den nationella överlevnaden 10.3% för samtliga hjärtrytmmer och 609 liv räddades utanför sjukhus. Det kan vara din arbetskamrat, familjemedlem eller granne. Vet du vad du ska göra då?

Det viktigaste är att omgående komma igång med bröstkompressioner och säkerställa fria luftvägar för syresättning och cirkulation av blod till hjärnan.

Om du gått en kurs i hjärt-lungräddning, kan du tryggt ta hand om och hjälpa en person som fått hjärtstopp genom manuella bröstkompressioner, säkerställa fria luftvägar och använda en defibrillator (hjärtstartare) tills ambulansen kommer.

Förstahjälpen-utbildning

Kunskaper i första hjälpen minskar risken för allvarliga skador och ökar chansen till överlevnad. En utbildning i första hjälpen ger dig kunskaper i hur du hjälper någon vid ett akut sjukdomstillstånd, eller vid en olycka med personskador till dess att professionell hjälp anländer.



Du lär dig att bedöma situationen, larma 112 och lägga någon i stabilt sidoläge. Du lär dig ta hand om akuta sjukdomar som stroke, hjärtinfarkt, allergier och lägga förband på öppna sår, samt ge någon ett första psykosocialt stöd.

Vill du veta mer eller fortsätta att utveckla dina kunskaper eller kanske dela med dig av din kunskap i vår föreningsverksamhet? Mer information om Civildövsförbundet finns även på



www.civil.se