



Alla texter är skrivna av Anders Bergström om inte annat anges.

**Detta nyhetsblad skickas ut till alla mina kunder samt de som på något sätt tagit del av information från mig.**

Nyhetsbladet innehåller information om forskning och rapporter, men även ämnen som förhoppningsvis lär er något och får er att tänka till. Får gärna spridas och kopieras. Vid användandet av texter uppge källan.

## Har du koll

**Har du tagit reda på var närmaste hjärtstartare finns, när du är på arbetet, hemma, på fritiden mm.**

I Sverige finns idag ett hjärtstartarregister, där alla som har en hjärtstartare kan registrera sin. Den kommer då att visas på en karta och ägaren kan knappa in var den finns, hur man hittar dit och när den är tillgänglig.

Har du en hjärtstartare och inte registrerat den, så vore detta en bra idé. Detta för att de runt omkring ska veta, var de kan hitta en hjärtstartare när det behövs. Det är gratis och frivilligt, och är en samhällig insats.

En hjärtstartare bör vara på plats senast efter 3 minuter efter hjärtstopp, då gör den störst nytta.

Var kan vi hitta en hjärtstartare när vi behöver den?

Gå in på [www.hjartstartarregistret.se](http://www.hjartstartarregistret.se) snarast när du sitter vid datorn och se var närmsta finns i förhållande till de platser du brukar befinna dig.

Ladda även ner appen Rädsla Hjärtat till din mobiltelefon. I den appen finns det både möjlighet att lära sig HLR, instruktioner vid en akutsituation och även hjärtstartarregistret, så du kan hitta närmaste hjärtstartare. Och ju fler som registrerar sin hjärtstartare, ju större möjlighet att hitta en i din närhet.

Har ni inte någon hjärtstartare i närheten, så hjälper vi er gärna att införskaffa en till er arbetsplats, föreningslokal mm och även utbildar er i HLR.

Ring Lotta på 0705 15 23 10, eller e-posta på [info@abata.se](mailto:info@abata.se).

Välkommen till



din samarbetspartner när det gäller personsäkerhet, friskvård och medical.



Läs AFS 1993:2 "Våld och hot i arbetsmiljön", AFS 1999:7 "Första hjälpen och krisstöd" och AFS 2001:1 "Systematiskt Arbetsmiljöarbete".

## "Tänk efter före"

## Ovädret kommer

**De senaste åren har stormar, regn och oväder ökat. Vi har därmed märkt hur sårbara vi är.**

Översvämningar och fram för allt strömavbrott eller störningar i datanätet har ökat och visat på vår sårbarhet. Så om detta skulle inträffa hur ställd skulle du bli?

Har du funderat hur du skulle klara dig i olika situationer? Att var förberedd på ex strömavbrott, med allt vad det innebär med att inte kunna laga mat, få bostaden utkyld, inte kunna använda datorn att ex betala räkningar med eller kunna kommunicera.

Det är också stor skillnad hur man bor. Bor du i stan eller ute på landet. Att bo på landet innebär större risk för ex strömavbrott, medans i stan är större risk för översvämning vid häftiga regn fram för allt om du bor i villa. Så fundera på vad som kan hända dig där du bor och förebered dig på detta.

**Exempel på innehåll i på hemmets krislåda:**

- Batterier + batteriradio
- Stormkök eller liknade att laga mat på
- Konserver och hållbar mat, för ca 3 dagar
- Vattendunkar, för ca 3 dagar
- Varma kläder, filt mm
- Ljus, lyktor och tändstickor
- Dränkbar pump
- Proppar till golvbrunnar
- Sandsäckar

[Mer tips på Din Säkerhet](http://www.dinsakerhet.se)  
[www.dinsakerhet.se](http://www.dinsakerhet.se)

Dags att boka in utbildningar och konsultation för att öka tryggheten hos er personal. Ring 013 15 11 23 eller e-posta [info@abata.se](mailto:info@abata.se) för kommande trygghetsarbete.



HLR-utbildning och Hjärtstartare för er arbetsplats. Ring oss för pris 013 15 11 23

Läs artikel om HLR i [Linköpingsposten](http://www.linkopingsposten.se)

<http://www.linkopingsposten.se/alla-kan-gora-forsta-hjalpen-1/>

## Våga reagera och anmäla

**Som medmänniska måste vi våga reagera när vi ser eller anar mobbing, sexuella övergrepp mm.**

Mobbing och sexuella övergrepp är sådant som tyvärr sker runt om i vår omgivning. Ofta sker det under sofistikerade former, vilket gör att det kan vara svårt att upptäcka. Som medmänniska, arbetskamrat, chef är det viktigt att faktiskt vara lyhörd och reagera, när du uppfattar någon form av signal från de runt omkring dig.

Det är viktigt att de utsatta blir uppmärksammade och får stöd och hjälp. Att gå själva och grunna på problemet ökar de negativa tankarna och vi kommer i en ond spiral. Men om någon i närheten uppmärksammar och erbjuder sitt stöd så ökar möjligheten att vi kommer in i en positiv spiral.

Att låta den utsatta få prata och klargöra innebär att vi ger personen en stort stöd. Sedan ska hjälpen bestå av att hjälpa till med att påtala och anmäla det inträffade.

För dig som blivit utsatt är viktigt att vara rak och säga till. Säg hur du uppfattar deras beteende och att det inte känns bra. Det kan ju vara så att de själva tänkte att det bara är en rolig grej, och det inte skulle vara ex mobbing. Därför är det viktigt att verkligen tala om hur du uppfattar det. Det är också så att har de mobbat eller gjort ett sexuellt övergrepp en gång, så kan de göra (vilket är troligt) det fler gånger.

Det är också viktigt att anmäla till polis och arbete att det skett. Är det inte skrevet, så finns det inte. Tänk inte tanken att du skäms, det var mitt fel, vill inte bli osams mm. DU har inte gjort fel och du får värna om ditt liv.

Se även [www.brottsofferjouren.se](http://www.brottsofferjouren.se).

## Skydda ditt hem

**Nu när det blir mörkare, så ökar tyvärr nu villainbrotten.**

Det finns många råd om hur du ska skydda dig från villainbrott. Både på polisens, och andra hemsidor. Så därför skickar jag här en länk till hur tjuven själv tänker. [I huvudet på tjuven](http://www.trygghansa.se/SiteCollectionDocuments/dokument/2012/Rapporter/I_huvudet_på_tjuven_Trygg-Hansa.pdf). [http://www.trygghansa.se/SiteCollectionDocuments/dokument/2012/Rapporter/I\\_huvudet\\_på\\_tjuven\\_Trygg-Hansa.pdf](http://www.trygghansa.se/SiteCollectionDocuments/dokument/2012/Rapporter/I_huvudet_på_tjuven_Trygg-Hansa.pdf)

## Sveriges viktigaste telefonnummer

Det är viktigt att ringa rätt nummer och inte belasta våra nödnummer i onödan. Enligt SOS så används tyvärr 112 i ca ett par hundratusen samtal som egentligen skulle gått till 1177.

Du ska ringa:

112 Vårt nödnummer vid fara för liv, egendom eller miljö. När du behöver akut hjälp av polis, ambulans eller räddningstjänst

Men du ska ringa:

1177 För att få sjukvårdsrådgivning på telefon

Andra viktiga nummer:

114 14 Polisens nummer vid icke-akuta händelser

113 13 Informationsnummer vid olyckor och kriser

116 000 Jour/larmnummer vid försvunna barn

**abata är återförsäljare för**

Philips Hjärtstartare

Sjukvårdsutrustning

Svenska Spikmattan

Tempur-madrasser och kuddar.

Egenproducerade vetekuddar i flera storlekar.

GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.

**abata**

personsäkerhet,  
friskvård &  
medical

Er samarbetspartner när det gäller Hälsa och Säkerhet

013 15 11 23, 070 555 27 77

anders@abata.se

www.abata.se

Vintertid =  
reflextid

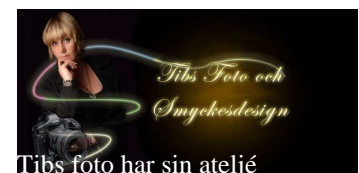
Halvdagskurs i  
personligt skydd

Framtagen av Svenska Ju-Jutsuförbundet

Perfekt som  
kick-off eller  
annan företags-  
aktivitet.



**”Trygg och säker,  
en självklarhet”**



Tibs foto har sin ateljé  
i mina lokaler.

