

Säker utbildning: Tips till HLR-/Första hjälpen instruktörer i samhället under Covid-19 pandemin (Uppdaterat 220110)

Läs gärna igenom HLR rådets dokument "Uppdaterade rekommendationer från Svenska HLR-rådet med anledning av covid-19 (Coronavirus)". Där finns svar på frågor som kan belysas under utbildningen om hur man ska agera vid plötsligt hjärtstopp.

[Se dokumentet här.](#)

Informera kursdeltagarna i god tid om betydelsen av att vara frisk och symptomfri när man går en utbildning (gäller även instruktör!). Beskriv gärna vilka åtgärder du/ni som kursorganisatör har vidtagit för att förhindra smittspridning (handsprit, färre kursdeltagare, egen träningsdocka osv). Förklara eventuellt vad som gäller vid sen avbokning på grund av sjukdom.

- Räkna med att utbildningen kommer att ta längre tid än vanligt om säker utbildning ska kunna genomföras.
- Se till att handsprit finns lättillgänglig i lokaler och toalettutrymmen.
- Om möjligt begränsa gruppens storlek för att undvika trängsel i kurslokalen. Anpassa antalet personer till rummets volym och ventilation. Ta tätare pauser och vädra rummen ofta. Se Arbetsmiljöverkets rekommendationer om smittrisker på arbetsplatsen: <https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/sjukdomar-smitta-och-mikrobiologiska-risker/smittrisker-i-arbetsmiljon/coronaviruset/smittrisker-pa-arbetsplatsen/>
- Använd personliga andningsmasker*) för varje kursdeltagare.
- Använd ej filter eller ventil på andningsmasken, detta för att förenkla rengöring. Om filter används ska detta vara personligt och kastas efter kursens slut.
- Använd handskar och munskydd eller visir vid ev. teamträning/parövning. Sprita dockans brösthud och ansikte mellan varje scenario. Sprita även övrigt utbildningsmaterial som används av kursdeltagarna, hjärtstartare t ex.
- Lunga ska bytas mellan varje deltagare efter träning av inblåsningar (om deltagarna inte har en personlig HLR docka under utbildningen). För dockor som har en separat väg ut för utandningsluften finns ingen risk för aerosolbildning. Flera kursdeltagare kan göra inblåsningar med personlig andningsmask*) utan risk för smitta.
- Efter utbildning, rengör allt material noggrant med sprit om möjligt. Om du som extern instruktör ger utbildning i andras lokaler, för en dialog med kursbeställaren

vilka rekommendationer som gäller före utbildning för att förhindra smittspridning.

- Följ nya rekommendationer inom området på hlr.nu och Folkhälsomyndighetens hemsida. Med anledning av den ökade smittspridningen av covid-19 i samhället har Folkhälsomyndigheten publicerat ytterligare åtgärder den 10 januari 2022:
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2022/januari/fler-atgarder-infors-mot-den-okade-smittspridningen-av-covid-19/>

Trots de restriktioner som råder under pandemin kan vi tillsammans hjälpa till att förhindra smittspridning och fortsätta att ge HLR- och Första Hjälpen utbildningar på ett säkert sätt.

Lycka till med utbildningen och tveka inte att höra av er till HLR rådet vid eventuella frågor!

*) Med personlig andningsmask avses en andningsmask som kursdeltagaren använder för att ge inblåsningar på docka. **Övning med andningsmask ingår inte i utbildningarna Vuxen-HLR, Barn-HLR och Första Hjälpen, endast i HLR för insatspersonal.**

Stockholm/HLR-rådet 220110