

Tips för säker utbildning i hjärt-lungräddning inom hälso- och sjukvården under pandemin med Covid-19

Det viktigaste och troligen det som påverkar mest är att noggrant informera kursdeltagare om vikten av att vara frisk och att inte ha några sjukdomssymtom när man går en utbildning. Gör gärna det skriftligt i inbjudan till utbildningen. Samma sak gäller förstås instruktören, vid minsta sjukdomssymtom så ställ in utbildningen. Konsekvenserna kan bli stora om man smittar en hel grupp. Gällande personer som haft symtom eller varit sjuka så rekommenderas att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer för återgång till arbete alternativt lokala riktlinjer.

Läs gärna "Rekommendationer från Svenska rådet för hjärt-lungräddning med anledning av covid-19 (Coronavirus)": <https://www.hlr.nu/wp-content/uploads/2021/01/Svenska-HLR-radet-rekommendationer-gallande-covid-19-uppdaterad-220110.pdf>

God handhygien är av största vikt. Tillse att handsprit finns på flera ställen i lokalen så att det är lätt att sprita händerna.

- En andningsmask*¹⁾ per deltagare som märks med tejp eller liknande så att risken att blanda ihop dem minskar.
- Använd ej filter eller ventil på andningsmasken, detta för att förenkla rengöring. Om filter används ska detta vara personligt och kastas efter kursens slut. Själva masken går att köra i diskdesinfektor även om livslängden på masken förkortas. Ventilen är svårare att göra ren mellan deltagare.
- Be deltagarna använda handskar under teamträning. Det kan ingå som ett naturligt moment då det enligt vårdhygieniska riktlinjer bör bäras vid behandling av hjärtstopp då risk för att komma i kontakt med kroppsvätskor finns. Som instruktör kan du passa på att titta så att handskar används på korrekt sätt dvs. att händerna spritas innan handskar sätts på och att de tas av på korrekt vis.
- Sprita dockans bröstorg och ansikte mellan varje scenario. Sprita även övningsdefibrillator och akutvagn plus andra tagytor och eventuella attiraljer så som laryngoskop m.m.
- Följ tillverkarens rekommendationer avseende byte av lunga på övningsdocka. För dockor som har en separat utväg för utandningsluften finns ingen risk för aerosolbildning, flera kursdeltagare kan göra inblåsningar med andningsmask utan risk för att smittas via dockan.
- Fortsätt att teamträna, men gör det i mindre grupper. Kommer deltagarna från samma enhet träffas de dagligen i fikarum etc och risken för smittspridning ökar inte vid träningstillfället. Kommer deltagarna från olika enheter kan användande av visir och munskydd övervägas då det inte är genomförbart att teamträna och hålla distans.
- Följ nya rekommendationer inom området på [hlr.nu](https://www.hlr.nu) och Folkhälsomyndighetens hemsida:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-/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 - 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.

