



Gode forebyggende anbefalinger fra BrandFolkernes Cancerforening BFC.

Med disse anbefalinger reduceres risikoen for påvirkning af sundhedsskadelige partikler og den langsigtede sundhed for brandfolk styrkes.

Hvad du selv kan gøre:

Pas på dig selv og dit udstyr

- Lev sundt, dyrk motion og få den nødvendige søvn.
- Sørg altid for at være vel hydreret allerede dagen før vagt.
- Brug altid den nødvendige beskyttelse som arbejdsgiveren har sat til rådighed.
- Hold dit personlige grej i ren og god stand.
- Husk at selv en nyvasket dragt kan indeholde sundhedsskadelige partikler i foret, hold den i forurenede område på stationen.
- Overhold altid branchevejledningerne.
- Øvelsespladsen er også forurenede selv om det ikke har været ild i dag.
- Ophold dig i god afstand fra indsatsområdet. Der er skadelige partikler i luften også selvom de ikke kan ses med det blotte øje.

Stationen:

Indret stationen i rene og urene områder og undgå forurening

- Punktudsugning på køretøjerne.
- Tydelig skiltning med rent og urent område.
- Sluse mellem rent og urent område.
- Ophold, kontor og spiseområde m.m. bør være med overtryk.
- Vaskemaskiner med opsamling af forurenede vand.
- Nyeste teknologi LCO₂-dekontaminering.
- Bade og sauna faciliteter.
- Ordentlige faciliteter til rengøring af udstyr.
- Undgå unødvendige døgnrytmeforstyrrelser.

Før indsats:

Check af udstyr og køretøjer iført filtermaske, handsker og eventuelt engangsdragt.

Under indsats/øvelse:

Tænk på din egen og din makkers sikkerhed

- Påtag beskyttelsesudstyret i god afstand fra indsatsstedet.
- Bær den rigtige beskyttelse til den i gangværende indsats.
- Kontroller din makker.
- Stol ikke blindt på elektriske målere, gas-detektorer og lignende.
- Hvis det i nødstilfælde er strengt nødvendigt at aftage din maske skal du straks forlade fareområdet.
- Alt brugt materiel placeres på udpeget sted.
- Brugt udstyr afhentes og håndteres af separat køretøj og mandskab.



Efter indsats/øvelse:

Beskyt dig selv også efter indsats

- Skyl støvlerne. Skrub om nødvendigt.
- Bevæg dig til omklædningskøretøj/område i sikker afstand af indsatsområdet hvor hjælper står klar til at assistere dig.
- Dusch dragterne af inden aftagning påbegyndes. Der må IKKE bruges trykluft og blæser da dette blot vil medvirke til unødigt spredning af partikler.
- Behold masken på så længe som muligt, mens du tager dit udstyr af.
- Tag handsker af, rens hænderne med renseserviet, påtag gummihandsker.
- Aftag hjelmen og læg den i velegnet beholder.
- Brandhætte, handsker og inderhandsker lægges i vaskepose.
- Apparat aftages og placeres på gulvet eller i kasse. Maske beholdes på og er fortsat monteret til apparatet.
- Jakke aftages og lægges i vaskepose.
- Bukser krænges over støvlerne og støvlerne aftages.
- Bukserne placeres i vaskeposen med jakken.
- Støvlerne i separat pose.
- Maske aflægges. Alternativ maske anlægges (minimum støvmaske). Apparatet lægges i plastpose eller egnet beholder/kasse.
- Underbeklædning aftages og lægges i pose til vask.
- Gummihandsker og alternativ maske aflægges.
- Vask hænder, nakke, hals, ansigt og kæbelinje grundigt med vådservietter eller vand. Skrub ikke.
- Tørt og rent tøj tages på.
- Det brugte PPE transporteres og håndteres af hjælper i separat køretøj.

Efter hjemkomst:

Rengør brugt udstyr og dig selv grundigt

- Køretøjet rengøres efter gældende regler og procedurer.
- Køretøj op pakkes med rent udstyr.
- Gå i bad: først afskylning i lunkent vand, derefter sauna til du sveder, afskylning, alm. bad og sæbe.
- Påtag ren mundering fra inderst til yderst.