

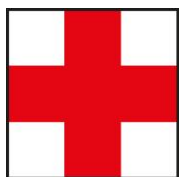


Personlig skyddsutrustning naturvårdsbränning

Obligatoriskt:
Byxa och skjorta i bomull, ylle eller "Nomex". Skjorta i signalfärg (gul är att föredra).
Läderkänga med tjock sula alternativt gummistövlar
Hjälm, åtminstone vid eftersläckning/efterbevakning
Hörselskydd vid pumpar
Ansiktsmask / "scarf" eller andningsfilter (kolfilter)
Skyddsglasögon
Arbetshandskar (ej syntetmaterial)
Midjeväska/liten ryggsäck för förvaring av personlig utrustning.
Första hjälpen utrustning (litet paket)
Visselpipa
Minst 2 liter vatten
Kommunikationsapparat
Mobiltelefon, eventuellt med vattenskydd
Snacks eller lättare föda
Tydlig karta över området med markerad samlingsplats och evakueringsplats
Ficklampa/pannlampa vid arbete i mörker
"Bra att ha":
Ficklampa/pannlampa
Myggstift
"Swiss army knife", Leatherman eller liknande
Kompass
Underställ i ull eller bomull (ej syntet). T ex vid kalla försommarnätter.
Undvik
"Gasmask". Gör att man kan utsätta sig för för mycket kolmonoxid
Kontaktlinser. Kan smälta av värmen och ge ögonskador.
Syntetmaterial i kläder och handskar



Illustration: Róza Varjú Jancsovicsné



Första hjälpen naturvårdsbränning

	Symptom m.m.
Kolmonoxidförgiftning	Huvudvärk, illamående, trötthet, förvirring. Svart rök innehåller mycket kolmonoxid. Kolmonoxid saknar färg, lukt och smak.
Formaldehydförgiftning	Ögonirritation, hosta, heshet, huvudvärk, yrsel, tryck över bröstet. Formaldehyd saknar färg men har en stickande lukt.
Partiklar	Hosta, andningssvårighet, tryck över bröstet
Rök allmänt	Gravida bör ej utsättas för rök då foster är särskilt känsliga. Vid symptom: Meddela annan person och uppsök friskluft och vila (halvsittande). Vid kraftiga symptom som inte visar tecken på att gå över, uppsök sjukvård
Vätskebrist	Törst, trötthet, svaghet, förvirring, huvudvärk, yrsel och illamående
Värmeslag/värmekollaps	Kroppstemperaturen över 40 grader, huvudvärk, illamående, kräkningar, synstörningar, yrsel, irritation, förvirring, snabb puls, rödflammig torr hud Förebygg värmeslag: drick mycket vätska och ät salt mat.