

Öryggis-, heilbrigðis- og vinnuumhverfisáætlun Reykjalundar 2025



Öryggisnefnd Reykjalundar

Inngangur	4
1. Stefna Reykjalundar í öryggis-, heilbrigðis- og vinnuumhverfismálum	4
2. Öryggisreglur	6
3. Öryggis- og heilbrigðismerki	7
4. Hættuleg efni	10
4.1 Meðferð spilliefna	11
5. Heilsuvernd og heilsuefling	11
5.1 Forvarnir og stefna	11
5.2 Reykingar	12
5.3 Áfengi og vímuefni	12
5.4 Hávaði og heyrnarvernd	12
5.5 Hreyfing og mataræði	13
5.6 Stoðkerfi líkamans	14
5.7 Að bera sig rétt að	15
5.8 Skrifborðsvinna	16
5.9 Umgengi	17
5.10 Streituvaldar á vinnustöðum	18
6.1 Sorg og missir	19
6.2 Samskipti	19
6.3 Álag	19
6.4 Geðorðin 10	20
6.5 Hjálparsími Rauða Krossins	21
6.6 Píeta samtökin	21
6.7 Bergið	22
7. Einelti, áreitni og ofbeldi	22
7.1 Skilgreiningar	23
7.1.1 Einelti	23
7.1.2 Kynferðisleg áreitni	23
7.1.3 Kynbundið áreiti	24
7.1.4 Ofbeldi	24

7.1.5 Önnur ótilhlýðileg háttsemi	24
7.2 Tilkynning og viðbrögð við einelti, áreitni og ofbeldi	25
8. Viðbrögð við vá og öryggisbúnaður	25
8.1 Slys eða veikindi	25
8.2 Neyðarbúnaður.....	25
8.3 Skyndihjálpi.....	26
8.3.1 Endurlífgun	26
8.3.2 Bruni.....	26
8.3.3 Blæðing.....	27
8.3.4 Beinbrot	27
8.3.5 Slag.....	27
8.3.6 Köfnun	28
8.3.7 Öndunarerfiðleikar	28
8.3.8 Blóðsykursfall eða of hár blóðsykur	28
8.3.9 Brjóstverkur.....	29
8.3.10 Bráðaofnæmi	30
8.3.11 Flog.....	30
8.4 Eldsvoði / brunavarnir	30
8.4.1 Fyrstu viðbrögð við eldsvoða.....	31
8.4.2 Viðbragðsbúnaður við eldsvoða	32
8.4.3 Gerðir og notkun handslökkvitækja	33
8.4.4 Brunaviðvörðunarkerfi	34
8.4.5 Neyðarútgangar og flóttaleiðir	35
8.4.6 ÚT ljós og neyðarlýsing	35
8.5 Rafmagnsslys.....	35
8.5.1 Raflost.....	36
8.6 Efnaóhöpp	38
8.7 Jarðskjálftar.....	38
8.8 Eldgos	39
8.9 Sprengjuhótun.....	40

8.10 Torkennilegt bréf eða pakki	40
8.11 Vopnuð árás eða ógn	40
9. Rýmingaráætlun	42
10. Áhættumat	44
11. Skráning slysa og óhappa.....	45

Inngangur

Reykjalundi er umhugað um öryggi og heilsu starfsfólks og sjúklinga. Á Reykjalundi eru í gildi reglur sem hafa það markmið að stuðla að öruggu og heilsusamlegu starfsumhverfi þar sem virðing er borin fyrir einstaklingum og starfi þeirra. Reykjalundur heldur utan um allar skráningar á slysum og óhöppum og öðru því sem lýtur að heilsu og öryggi sjúklinga og starfsmanna. Starfsmenn eru eindregið hvattir til að koma á framfæri við öryggisnefnd, öllum atriðum sem þeir telja að geti stuðlað að betra öryggi og vinnuumhverfi. Eins er hægt að skrá ábendingu, slys, næstum slys eða óhöpp í gegnum hnappinn ATVIK á heimasíðu Reykjalundar. Starfsfólk er beðið að kynna sér gildandi reglur, tileinka sér þær og virða, því saman náum við árangri í bættu öryggi og aukinni öryggisvitund. Sjúklingar, verktakar, birgjar og gestir eiga að hlíta sömu öryggisreglum.

1. Stefna Reykjalundar í öryggis-, heilbrigðis- og vinnuumhverfismálum

Stefna Reykjalundar er að tryggja öllum sjúklingum og starfsmönnum öruggt og heilsusamlegt umhverfi. Markmið Reykjalundar er að vera slysalaus vinnustaður, og að enginn bíði heilsutjón í starfi eða meðferð á Reykjalundi.

Til þess að ná settu markmiði ætlast stjórnendur og öryggisnefnd Reykjalundar til þess að allt starfsfólk vinni í samræmi við gildandi stefnu. Í starfsemi Reykjalundar er gert ráð fyrir að fylgt sé öllum kröfum samkvæmt lögum og reglum og að sífellt sé unnið að umbótum sem stuðla að auknu öryggi starfsfólks, sjúklinga, verktaka, birgja og gesta.

Til stuðnings stefnunni eru settar fram megináherslur í persónuöryggis-, heilbrigðis- og vinnuumhverfismálum.

- Að starfsfólk og sjúklingar Reykjalundar ljúki sérhverjum vinnudegi á öruggan hátt.
- Að stuðla að öruggu og heilsusamlegu starfsumhverfi þar sem virðing er borin fyrir einstaklingum og starfi þeirra.
- Að stuðla að aukinni öryggis- og heilbrigðisvitund á meðal starfsfólks og sjúklinga.
- Að Reykjalundur vinni markvisst að forvörnum þar sem hugað er að félagslegri vellíðan starfsfólks. Sjá einnig í mannauðsstefnu Reykjalundar.
- Að Reykjalundur sé traustur og áreiðanlegur vinnustaður sem stuðli að jákvæðum framförum í samfélaginu í öryggis- og heilbrigðismálum.
- Að Reykjalundur leiti sífelldu að snjöllum, einföldum og hagkvæmum leiðum sem stuðla að auknum árangri á sviði öryggis- og heilbrigðismála.

Stefnunni er fylgt með eftirfarandi leiðum:

- Kynna stefnuna og áherslur hennar fyrir öllu starfsfólki þar sem markviss fræðsla og þjálfun starfsfólks er frumforsenda öruggs vinnuumhverfis.
- Öryggisfræðsla er fléttuð inn í nýliðafræðslu starfsfólks.
- Með skilvirkum samskiptum, gerð áhættugreininga og fylgni við lög og reglur er hægt að lágmarka áhættu, tjón og mannlegan sársauka.
- Með markvissum atvikaskráningum og ábendingum um slys, næstum slys, hættulegt verklag og vinnuumhverfi sem miða að því að læra af og fyrirbyggja endurtekningu.

Reynsla, þekking og fagmennska skal liggja til grundvallar viðbragðsáætlunum og réttum viðbrögðum ef óhapp ber að höndum.

Á Reykjalundi er starfrækt öryggisnefnd sem hægt er að hafa beint samband við gegnum oryggisnefnd@reykjalundur.is. Reykjalundur á virkan samning um

trúnaðarlæknaþjónustu og að auki hefur Reykjalundur stutt við starfsfólk í formi aðkeyptrar þjónustu eftir atvikum.

2. Öryggisreglur

Almennar öryggisreglur

- Fylgdu gildandi reglum og leiðbeiningum og taktu ekki áhættu. Ef þú ert í vafa, leitaðu upplýsinga.
- Tilkynntu óhöpp, hættutilvik og aðstæður sem gætu valdið slysum á fólki og tjóni á mannvirkjum, búnaði eða umhverfi. Reynsla þín getur bjargað öðrum.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining / áhættumat).
- Gættu ávallt varúðar við alla vinnu.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar og tryggðu að flóttaleiðir séu án hindrana.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað:
 - Endurskinsfatnað/sýnileikafatnað þar sem þess er þörf.
 - Heyrnarhlífar eða eyrnatappa þar sem hávaði er mikill.
 - Augnhlífar eða hlífðargleraugu þar sem hættu er á að fá aðskotahlut í augu.
 - Andlitshlíf alls staðar þar sem við á.
 - Viðeigandi grímu sé hættu á mengun í vinnuumhverfinu (eiturgufur, gas, ryk).
 - Lífólar eða fallvarnir þar sem hættu er á falli.
 - Við hífingar skal einungis nota viðurkenndan skoðaðan búnað og stýrilínur ef þörf er á.
 - Örugga stiga og tröppur með skriðvörn.

- Notaðu rétt áhöld og verkfæri og gættu fyllsta öryggis.
- Haltu röð og reglu á vinnustaðnum.
- Stjórnaðu aldrei vélbúnaði og tækjum nema þú hafir fengið þjálfun og hafir réttindi til þess.
- Ekki nota, stilla eða gera við tæki eða búnað nema þú hafir kunnáttu og heimild til þess.
- Gættu varúðar við notkun allra verkfæra. Mundu að: Röng vinnubrögð geta valdið slysum.
- Vandaðu uppsetningu og gerð vinnupalla og notaðu einungis viðurkenndar aðferðir.
- Hafðu slökkvitæki við höndina og sýndu sérstaka aðgæslu við meðferð elds og vinnu sem valdið getur íkveikju.
- Leiki vafi á góðu ástandi búnaðar skaltu taka hann úr umferð þannig að aðrir noti hann ekki.
- Stundum ekki leiki, spaug, ryskingar, ofbeldi eða framkomu, sem særir eða veldur tilfinningalegu álagi. Einelti líðum við ekki.
- Góð samvinna í öllum verkum, heiðarleiki, hreinskilni og öfgalaus umræða um vandamál á vinnustað stuðla að betra vinnuumhverfi, meiri vellíðan og minni slyshættu.

3. Öryggis- og heilbrigðismerki

Á Reykjalundi skulu vera til staðar öryggis- og heilbrigðismerki. Kynntu þér merkingu þeirra og farðu eftir þeim.

Boðmerki



Notið hjálm



Notið endurskinvesti



Notið hlífðarskó



Notið hlífðargleraugu



Notið hlífðarfatnað



Notið hanska



Notið heymarhlífar



Notið andlitshlíf



Notið öryggislínu



Notið sætisólar



Notið handriðið



Notið rafsuðugrímu

Bannmerki



Reykjar bannaðar



Aðgangur bannaður



Bannað að stiga hér



Vinnuvélar bannaðar



Bannað að snerta



Notkun far-síma bönnuð



Varist opinn eld



Óhæft drykkjarvatn



Inngangur bannaður



Bannað að nota lyftu í eidsvoða



Bannað að sitja

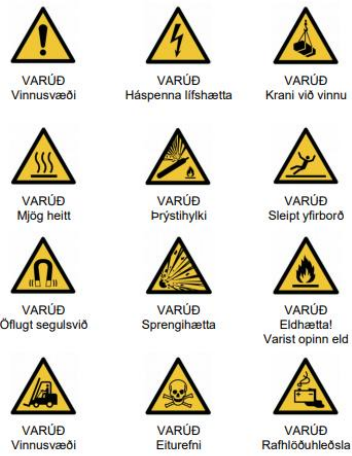


Bannað að stiga upp á

Boðmerki mæla fyrir um viðbrögð og notkun hlífðarbúnaðar.

Bannmerki banna atferli sem valdið getur hættu.

Viðvörðunarkerki



Neyðarkerki



Viðvörðunarkerki vara við hættu.

Neyðarkerki leiðbeina um staðsetningu neyðarútganga, leið að neyðarbúnaði og staðsetningu björgunartækja.

4. Hættuleg efni

Hættuleg efni geta auðveldlega valdið slysi sé ekki fyllsta öryggis gætt í meðferð þeirra. Hættumerkin eru níu talsins. Ekki fylgir alltaf texti merkingum á umbúðum annar en annað hvort „Hætta“ eða „Varúð“.

- Veldu óskaðleg efni ef kostur er.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar og hættumerkingar á umbúðum áður en þú notar efnin.
- Notaðu ávallt viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað við meðhöndlun og hreinsun á efnum.
- Notaðu ekki eiturefni merkt með hausjúpu nema hafa tilskilið leyfi.
- Geymdu efni ávallt í lokuðum og upprunalegum umbúðum.
- Fylgdu leiðbeiningum við blöndun efna.
- Kynntu þér staðsetningu og notkun á kæli- og augnskolunarbúnaði.
- Gættu að loftræstingu við meðhöndlun efna.

HÆTTUR AF VÖLDUM EFNA LESIÐ ALLTAF Á UMBÚÐIRNAR OG FYLGIÐ LEIÐBEININGUM



MERKI	HVAD ÞÝÐIR MERKIÐ?	DÆMI UM VARÚÐARRÁÐSTAFANIR	DÆMI UM VÖRUR
	SPRENGIFIMT Sprengjefni og efni sem geta sprungið við högg, upphitun eða önnur utanaðkomandi áhrif.	<ul style="list-style-type: none"> Haldið fjarri íkveikjuhættum, hita og loka. Haldið fjarlægð og notið hlífðarbúnað. 	Flugeldar, svart púður, dynamit og skotfari.
	ELDFIMT Efni sem eru eldfim og geta brunnandi við lívskun eða þegar þau hitna.	<ul style="list-style-type: none"> Haldið fjarri íkveikjuhættum, hita og loka. Haldið íliði vel lokuðu. Forðist snertingu við augu. 	Eldneyti, lim, etanól, úðabúlar og flóstur með flóðandi gasi, lakki, naglakksýðir, söðhrensivökur.
	ELDNÆRANDU/OKANDI Efni geta valdið eða stuðlað að bruna eða sprengingu. Eldur getur komið upp án íkveikju.	<ul style="list-style-type: none"> Haldið fjarri íkveikjuhættum, hita og loka. Klæðist hlífðarbúnaði. Skolið með vatni eftir snertingu við húð. 	Kíó, lakkaftir, peroxíð, ammoníumtriat og súrefnigas.
	GAS UNDIR ÞRYSTINGI Gas í lätum undir þrystingi (2 bór eða meira), eða gas sem er fljóttandi við mjög lágt hitastig. Hylkið getur sprungið við hitun.	<ul style="list-style-type: none"> Haldið frá sólarljósi og hita. Getur valdið kali, notið hlífðarbúnað. 	Gashylli.
	ÆTANDI Efni sem eru ætandi fyrir húð og valda alvarlegum augnskaða. Á einnig við um efni sem tæra mála.	<ul style="list-style-type: none"> Haldið í upprunalegu ílát. Forðist inntöku og innöndun. Klæðist hlífðarbúnaði. 	Söflueyðar, gríðhrensar salernisbrensur, sýtur, basar, eðkilyga, saltsýra, og ammoníak.
	BRÁÐ EITURHRIF Efni sem eru svo eitruð að þau geta valdið skaða eða verið barnæva við inntöku, innöndun eða eftir snertingu við húð.	<ul style="list-style-type: none"> Klæðist hlífðarbúnaði. Forðist inntöku, innöndun og snertingu við húð og augu. Geymið á læstum stað. 	Varnarefni, matandi og nikótínáfting fyrir rafsetur.
	ALVARLEGUR HEILSUKADI Efni sem geta valdið langvarandi áhrifum og heilsuskaða, skaðað frjósemi eða ófætt barn, verið krabbameinsvalandi, valdið ofnaemi eða astmaeinkennum og skaðað líffæri.	<ul style="list-style-type: none"> Meðhöndlið varlega. Forðist inntöku og innöndun. Forðist snertingu við húð og augu. Geymið á læstum stað. 	Terpentína, bensín, málningsþynnir, sýtur, epoxy og lampakla.
	HEILSUKADI/ SKADAR ÓSONLAGIÐ Efni sem geta ert húð og augu, valdið ofnæmisviðbrögðum í húð, ert öndunarveg, valdið slyfu eða svima. Getur verið skaðlegt við inntöku, snertingu við húð og innöndun. Getur skaðað umhverfið.	<ul style="list-style-type: none"> Notið hlífðarbúnað. Forðist innöndun og snertingu við húð og augu. Forðumst losun út í umhverfið. 	Þvottæfni, salernisbrensur, þrúsgögur, einangrunarftauð, leysir, lim, silíkon og lakki.
	SKADLEGT UMHVERFINU Efni sem eru hættuleg umhverfinu og/eða eitruð vatnalífi.	<ul style="list-style-type: none"> Forðumst losun út í umhverfið, ekki losa í niðurflið. Safnið saman efnum sem hellast niður. 	Varnarefni, bensín málning, terpentína, þungmálmur, lakki og sum lim.

4.1 Meðferð spilliefna

Flokka skal og merkja vel öll spilliefni og senda til Efnamóttökunnar til förgunar.

Koma skal í veg fyrir að spilliefni fari í niðurföll eða í almennt sorp. Ef óhapp verður í meðferð spilliefna t.d. að spilliefni



sé sett í niðurföll eða almennt sorp skal skrá það sem atvik í atvikaskráningakerfi.

Spilliefnum skal skila í vel merktum og lokuðum umbúðum.

Dæmi um spilliefni:

- málning, grunnar, prentlitir, bón, lím, lökk, fúavarnarefni
- ýmiskonar hreinsiefni, bón, ryðleysir og ryðvarnarefni
- leysiefni, t.d. terpentína, olíuhreinsir og þynnir, stíflueyðir
- rafhlöður, rafgeymar, gaskútar, raf- og rafeindatæki
- gaskútar, úðabrusar
- úrgangsolía og feiti
- úrgangur sem inniheldur kvikasilfur, t.d. hitamælar og perur
- vökvar af bílum og tækjum, t.d. frostlögur, bremsuvökvi og eldsneyti
- skordýraeitur, illgresiseyðir
- lyf (lyfjum er hægt að skila í apótek til förgunar)

5. Heilsuvernd og heilsuefning

5.1 Forvarnir og stefna

Reykjalundur hefur markað stefnu til að stuðla að forvörnum og heilsuefningu starfsfólks.

Stefna Reykjalundar er:

- Að stuðla að vitund starfsfólks um mikilvægi góðrar andlegrar og líkamlegrar heilsu.
- Að gera heilbrigðan lífsstíl sýnilegan á vinnustaðnum.
- Að leggja áherslu á og bjóða upp á hollt fæði sem samræmist opinberum ráðleggingum Embættis Landlæknis.
- Að leggja áherslu á og bjóða upp á hreyfingu á vinnustaðnum.
- Að leggja áherslu á öryggi starfsfólks.

5.2 Reykingar

- Á Reykjalundi er öll notkun tóbaks og rafrettna óheimil.
- Ráðleggingar Embættis landlæknis og ýmsar upplýsingar má m.a. nálgast á <https://island.is/tobaksvarnir>.

5.3 Áfengi og vímuefni

- Í Reykjalundi er öll notkun áfengis og vímuefna óheimil.
- Ráðleggingar Embættis landlæknis um áfengis og vímuvarnir og ýmsar upplýsingar má m.a. nálgast á <https://island.is/afengis-vimuvarnir>.

5.4 Hávaði og heyrnarvernd

Hávaði er hvers kyns óæskilegt hljóð. Afleiðingar hávaða á vinnustöðum geta verið:

- Heyrnarskemmdir.
- Slysahætta.
- Lakari samskipti.
- Streita.
- Preyta.

Heyrnarskemmdir af völdum hávaða er ekki hægt að lækna. Örmsáar hárfurur í innra eyra skemmast. Heyrnarskemmdir hafa því alvarlegar afleiðingar. Streita er ein algengasta afleiðing hávaða. Lítil hávaði getur verið streituvaldandi og má þar nefna:

- Tíðar símhringingar í starfsumhverfi.
- Suð frá tækjum og búnaði.
- Einstaklingur sem liggur hátt rómur.

Oft er hægt að leysa málin á einfaldan hátt. Best er að:

- Draga úr / útiloka hávaða við upptök hans.
- Endurskoða vinnuskipulag og hönnun vinnuumhverfis.
- Gera skriflegar umgengisreglur.
- Nota viðeigandi varnir svo sem heyrnarhlífar eða eyrnatappa.

5.5 Hreyfing og mataræði

Það hefur jákvæð áhrif á heilsu og líðan allra hópa, á öllum æviskeiðum, að takmarka kyrrsetu og stunda reglulega hreyfingu. Regluleg hreyfing auðveldar fólki að takast á við dagleg verkefni, hvílast betur og eykur líkur á að lifa lengur við betri lífsgæði.

Hreyfingin þarf ekki að vera tímafrek eða erfið til að hafa jákvæð áhrif. Öll hreyfing telur og betra er að hreyfa sig lítið eitt en ekki neitt.

- Öll fullorðin ættu að hreyfa sig reglulega
- Í hverri viku ætti að hreyfa sig rösklega í minnst 150 mínútur
- Minnst 2 daga vikunnar ætti að stunda hreyfingu sem styrkir vöðva

Ráðleggingar Embættis landlæknis og ýmsar upplýsingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu má m.a. nálgast hér:

<https://island.is/hreyfing-radleggingar-landlaeknis>

https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/6olsSUCvoYtqOPSoavYBOu/24d89e0f5e20030e4e3939852f272281/Fullor_nir_R_I_hreyfing_og_kyrrseta_2024.pdf

Holl og fjölbreytt fæða er mikilvæg fyrir heilsu og vellíðan. Í ráðleggingum um mataræði er lögð áhersla á að auka neyslu grænmetis, ávaxta og fisks og heilkorna vara og minnka neyslu á sykri, mettaðri fitu, salti og mikið unnum vörum.

Ráðleggingar Embættis landlæknis og ýmsar upplýsingar um næringu og mataræði má m.a. nálgast á

<https://island.is/naering-radleggingar-landlaeknis>

<https://island.is/naering-radleggingar-landlaeknis/naering-og-fullordnir-leidbeiningar>.

5.6 Stoðkerfi líkamans

Algengustu álagseinkenni tengd vinnu eru verkir í baki, hálsi og herðum sem tengjast:

- Aðstæðum við vinnu.
- Óhentugum vinnustellingum eða hreyfingum.
- Líkamlegu erfiði.
- Einhæfum, síendurteknum hreyfingum.
- Skipulagi vinnunnar.
- Andlegum og félagslegum þáttum eins og samskiptum, upplýsingaflæði og streitu.

Hvað er til ráða?

- Tileinkaðu þér góða líkamsstöðu.
- Forðastu að halda vöðvum spenntum í langan tíma. Stöðuvinna dregur úr blóðflæði til vöðva og skapar þreytu og óþægindi.
- Stilltu vinnuaðstöðuna þannig að vinnuhæð og vinnusvið henti þér.
- Gott er að sitja og standa til skiptis.
- Notaðu tyllistóla og léttitæki ef hægt er.
- Skiptu oft um vinnustellingu.
- Vertu í góðum skóm og fatnaði.
- Taktu reglulega vinnuhlé.
- Hreyfðu þig reglulega.
- Notaðu hentug hjálpartæki.

5.7 Að bera sig rétt að

Rétt líkamsbeiting er mikilvæg! Nýttu þér ef þú getur fengið aðstoð tækja eða starfsmanna við að lyfta og bera hluti. Ef þú þarft að lyfta:

- Hugsaðu um þyngd hlutarins (hámarksþyngd á byrði við bestu mögulegu aðstæður skal ekki vera meiri en 25 kg).
- Hafðu gott bil á milli fóta.
- Snúðu beint að hlutnum og stattu eins nálægt honum og hægt er.
- Beygðu hné og mjaðmir og haltu baki beinu.
- Náðu öruggu taki með beina olnboga og slakar axlir.
- Lyftu með því að færa líkamsþungann frá tám aftur á hæla.
- Réttu rólega úr hnjám og mjöðmum samtímis.

Ef þú þarft að bera:



- Dreifðu þunganum jafnt á hægri og vinstri líkamshluta.
- Hafðu byrðina sem næst líkamanum og bakið beint.
- Skiptu reglulega um hönd þegar byrðin er í annarri hendi.
- Notaðu léttitæki þegar hægt er, s.s. trillur.
- Gættu þess að þú sjáir vel fram fyrir þig og að leiðin sé greið.

5.8 Skrifborðsvinna

Skrifborð og stóll

- Sittu með beint bak og notaðu stólbakið þannig að bungan á því falli að mjóbaki.
- Breyttu oft um setstöðu og nýttu þér framhalla á stólsetu ef við á.
- Gættu þess að báðar iljar nemi flatar við gólf eða notaðu skemil þegar þú situr við vinnuborð.

Skjár og augnvernd

- Staðsettu skjáinn þannig að:
 - Birta frá gluggum eða ljósum skíni hvorki beint í augun né endurkastist af skjá.
 - Efri brún skjásins sé í augnhæð.
 - Skjár sé u.þ.b. armlengd frá líkama.
 - Skjárinn sé fyrir miðjum líkama.
- Taktu reglulega stutt hlé og líttu af skjánum til að hvíla augun og láttu fylgjast reglulega með sjóninni.



Mús og lyklaborð

- Hafðu mús í sömu hæð og lyklaborð.
- Staðsettu lyklaborð fyrir miðju líkamans.
- Notaðu vinstri og hægri hönd til skiptis á mús.
- Láttu olnboga liggja slaka upp að líkama.
- Hafðu úlnliði í miðstöðu.
- Notaðu flýtiaðgerðir lyklaborðs fremur en mús ef kostur er.

5.9 Umgengni

Það eru gömul sannindi og ný að góð umgengni og snyrtimennska auka vellíðan og öryggi á vinnustað. Er allt í röð og reglu á þínum vinnustað? Ef ekki gríptu þá til aðgerða:

- Allir hlutir eiga samastað.
- Geymdu ekki hluti á gólfu.
- Gakktu frá öllu eftir notkun.
- Láttu fjarlægja skemmd og brotin húsgögn.
- Tilkynntu starfsmanni í tölvuþjónustu um snúrur og leiðslur sem liggja óvarðar á gólfum.
- Lokaðu skúffum og skápahurðum að notkun lokinni.
- Notaðu aldrei skrifstofustóla á hjólum, hillur eða veikbyggð borð í stað trappa.
- Láttu fagfólk gera við rafmagnsklær og tæki.
- Þurrkaðu upp strax ef hellist niður.
- Fjarlægðu lausar snúrur.

Mundu að góð umgengni og snyrtimennska hafa jákvæð áhrif á öryggisbrag og líðan fólks. Þessir þættir:

- Stuðla að fækkun óhappa og slysa.
- Hvetja til vandaðra vinnubragða.
- Bæta ímynd vinnustaðarins.
- Auka nýtingu rýmis.
- Gera vinnustaðinn ánægjulegri.

5.10 Streituvaldar á vinnustöðum

Eru einhverjir af þessum þáttum að valda þér streitu í starfi?

- Einhæft og leiðigjarnt starf, ónóg þjálfun og óraunhæfar frammistöðukröfur.
- Óskýr starfslýsing, enginn möguleiki á því að hafa áhrif á starfsframvindu.
- Slæm vinnuaðstaða, þ.e. þrengsli, léleg þrif, lítið næði eða hávaði, titringur, hiti eða kuldi, trekkur, ónóg lýsing, ósveigjanlegur vinnutími.
- Léleg samskipti, neikvæður öryggisbragur, lítill stuðningur stjórnenda, einelti eða áreiti.

Gríptu þá til aðgerða og hafðu samband við yfirmann þinn, trúnaðarmann í þínu stéttarfélagi eða annan aðila sem þú treystir. Einnig er hægt að hafa samband við Öryggisnefnd Reykjalundar gegnum tölvupóstfangið

oryggisnefnd@reykjalundur.is.

6. Geðheilsa

Eitt af meginmarkmiðum Reykjalundar er að vinnuumhverfi sé öruggt og heilsusamlegt og að starfsfólki og sjúklingum líði vel. Telji starfsmaður sig þurfa stuðning í starfi getur hann leitað til næsta yfirmanns, mannauðsstjóra eða

öryggisnefndar. Stuðningsþarfir eru metnar hverju sinni og næstu skref ákveðin í samráði við viðkomandi starfsmann.

6.1 Sorg og missir

Ávallt skal nálgast fólk með virðingu gagnvart tilfinningum þess og persónugerð. Að finna fyrir sorg eru eðlileg viðbrögð við missi. Missir á sér ekki aðeins stað þegar einhver deyr. Við syrgjum líka eftir slys, skilnað og annað mótlæti í lífinu. Slíku áfalli geta fylgt margs konar tilfinningar svo sem reiði, þunglyndi, vonbrigði, örvænting, tómleiki eða söknuður. Reykjalundur leggur áherslu á að mæta starfsfólki sínu þar sem það er statt hverju sinni og sýna stuðning eftir því sem við á.

6.2 Samskipti

Á Reykjalundi er gildandi samskiptasáttmáli sem finna má á heimasíðu og í gæðahandbók <https://quality.ccq.cloud/publishDocument/r3qFpHKu6dti7TLdS>.

6.3 Álag

Aukið álag getur valdið mikilli vanlíðan og eru helstu einkenni álagstengdrar vanlíðunar:

- Preyta.
- Einbeitingaskortur.
- Skapbreytingar.
- Samskiptaerfiðleikar.
- Depurð.
- Kvíði.
- Svefntruflanir.

Þú finnur gagnlegar upplýsingar um geðrækt á [Heilsa og líðan - rannsókn | Ísland.is](#).

Nokkur mikilvæg ráð við álagi:

- Hreyfðu þig en gleymdu ekki að slaka á.
- Tryggðu góðan svefn og hvíld.
- Borðaðu hollt og reglulega.
- Sýndu æðruleysi gagnvart því sem þú færð ekki breytt. Hafðu kjark til að breyta því sem þú getur breytt og beittu skynsemi til að greina þar á milli.
- Ræddu opinskátt við aðra um líðan þína og sæktu þér stuðning og eflingu hjá þeim sem þú treystir best, t.d. fjölskyldu, vinum eða starfsfélögum.
- Takmarkaðu áreiti á þig og heimilið ef það á við.
- Farðu mjög varlega með áfengi. Áfengisnotkun getur aukið vanlíðan og dregur úr dómgreind. Áfengi inniheldur mikið af hitaeiningum og truflar svefn.

6.4 Geðorðin 10

Geðorðin 10 fjalla um hvað hægt er að gera á hverjum degi til að efla geðheilsuna:

- Hugsaðu jákvætt, það er léttara.
- Hlúðu að því sem þér þykir vænt um.
- Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir.
- Lærðu af mistökum þínum.
- Hreyfðu þig daglega það léttir lundina.
- Flæktu ekki líf þitt að óþörfu.
- Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig.
- Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup.
- Finndu og ræktaðu hæfileika þína.
- Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast.

6.5 Hjálparsími Rauða Krossins

Ekkert vandamál er of stórt eða lítið fyrir Hjálparsímann 1717 og netspjall Rauða krossins, en árlega berast um þúsundir mála inn á borð 1717 sem eru jafn ólík og þau eru mörg.

Þjálfaðir og reynslumiklir sjálfboðaliðar á öllum aldri sjá um að svara þeim símtölum og spjöllum sem 1717 berast og sem dæmi um það sem fólk hefur samband vegna, bæði fyrir sig og aðstandendur, má nefna:

- Einmanaleika, þunglyndi, kvíða, sjálfsvígshugsanir, sjálfsskaða.
- Átraskanir, geðraskanir, sorgir og áföll.
- Fjármál, námsörðuleika, húsnæðisvandamál, atvinnuleysi.
- Rifrildi og samskipti, ástarmál, fordóma.
- Barnaverndarmál.
- Kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi, einelti og stríðni.
- Heilbrigðisvandamál, neyslu, fíkn.
- Kynferðismál, kynlíf, getnaðarvarnir, kynsjúkdóma.

Þessi listi er á engan hátt tæmandi og hægt er að hafa samband vegna alls þess sem þér liggur á hjarta og fá sálrænan stuðning, ráðgjöf, hlustun og upplýsingar um þau úrræði sem í boði eru í íslensku samfélagi.

6.6 Píeta samtökin

Píeta veitir meðferð fyrir þá sem eru í sjálfsvígshættu eða sjálfsskaða og stuðning við aðstandendur þeirra og aðstandendur sem hafa misst. Þjónustan er fyrir 18 ára og eldri og er gjaldfrjálst.



HJÁLPARSÍMINN 1717 OG NETSPJALLIÐ

Meðferðaraðilar Píeta eru allir með viðurkennt starfsleyfi landlæknis á sviði geðheilbrigðis; sálfræðingar, félagsráðgjafar, iðjuþjálfar og læknir.

Frekari upplýsingar um samtökin er að finna á heimasíðu samtakanna

<https://pieta.is/>

6.7 Bergið

Bergið er stuðnings- og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk upp að 25 ára aldri.

Markmið Bergsins er að veita stuðning og ráðgjöf fyrir ungt fólk á forsendum ungs fólks, aðlaga þjónustuna og veita fræðslu sem snýr að þeirra þörfum hverju sinni. Hægt er að fá einstaklingsviðtöl þar sem ráðgjöf og stuðningur er veittur. Ungmennni geta einnig óskað sjálf eftir stuðningi við aðstandendur sína en þjónustan er ávallt veitt á forsendum þeirra. Í Berginu er hægt að fá viðtal við fagaðila sem kortleggur vanda, veitir stuðning, fræðslu og ráðgjöf um þjónustu í samfélaginu og brúar brýr milli kerfa. Gert er ráð fyrir að málastjóri haldi utan um málefni hvers ungmennis og fylgi þjónustu eftir þar til ekki er lengur þörf á stuðningi. Sjá nánar á vefsíðu Bergsins <https://bergid.is/>.

7. Einelti, áreitni og ofbeldi

Stefna Reykjalundar er að einelti, kynferðisleg áreitni, kynbundin áreitni, ofbeldi og ótilhlýðileg háttsemi í hvaða mynd sem er, sé ekki liðið. Leita skal allra ráða til að fyrirbyggja slíkt og leysa þau mál sem upp koma á sem farsælastan hátt.

Á Reykjalundi skal lögð áhersla á að efla vitund starfsfólks um mikilvægi jákvæðra samskipta og gera þau einkennandi á vinnustaðnum, t.d. með fræðslu um jafnrétti.

Allir á Reykjalundi þurfa að leggja sitt af mörkum til að fyrirbyggja neikvæða hegðun og stuðla að góðum samskiptum og öruggu umhverfi. Við berum öll

ábyrgð og því er mikilvægt að starfsfólk láti vita ef þau verða fyrir, eða verða vitni að, einelti, áreitni eða ofbeldi. Sýnum samkennd og látum vita ef við verðum vör við hegðun af þessu tagi.

7.1 Skilgreiningar

7.1.1 Einelti

Síendurtekin hegðun sem almennt er til þess fallin að valda vanlíðan hjá þeim sem fyrir henni verður, svo sem að gera lítið úr, móðga, særa eða ógna viðkomandi eða að valda honum ótta.

Dæmi um hegðun geranda, sem getur verið samstarfsfólk, verktakar við störf eða gestir:

- Viðkomandi er undir stöðugu eftirliti og markvisst leitað að mistökum hans.
- Upplýsingum er haldið frá viðkomandi.
- Gagnrýni er látin í ljós á niðrandi eða neikvæðan hátt í viðurvist annarra.
- Viðkomandi er markvisst sniðgenginn og útilokaður.
- Baktal og slúður.
- Einn eða fleiri skemmta sér á kostnað annars.
- Niðrandi athugasemdir eða dylgjur.
- Endurteknar skammir.
- Endurtekin stríðni.

7.1.2 Kynferðisleg áreitni

Hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi aðstæðna. Hegðunin getur verið orðbundin, táknræn og/eða líkamleg.

Dæmi:

- Ónauðsynleg snerting.
- Kynferðislegt tal.
- Sýning klámfenginna eða kynferðislegra mynda.
- Gláp.
- Kynferðislegar athugasemdir um útlit eða klæðaburð.

7.1.3 Kynbundið áreiti

Hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður, er í óþökk viðkomandi og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og skapa aðstæður sem eru ógnandi fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi fyrir viðkomandi.

Dæmi:

- Óviðeigandi eða óþægilegar athugasemdir um útlit, framkomu eða einkalíf.
- Viðkomandi er ávallt ávarpaður í því kyni sem meirihlutinn tilheyrir.
- Efast er um hæfni viðkomandi sökum kyns síns.
- Uppnefni þar sem notuð eru gróf kynbundin orð.
- Útilokun frá hópastarfi vegna kyns.

7.1.4 Ofbeldi

Hvers kyns hegðun sem leiðir til, eða gæti leitt til, líkamlegs eða sálræns skaða eða þjáningar þess sem fyrir henni verður. Einnig hótun um slíkt, þvingun eða handahófskennd svipting frelsis.

7.1.5 Önnur ótilhlýðileg háttsemi

Getur meðal annars falist í lítilsvirðandi framkomu, klámfenginni háttsemi eða snertingu sem þykir nærgöngul eða óviðeigandi.

7.2 Tilkynning og viðbrögð við einelti, áreitni og ofbeldi

Telji starfsfólk sig verða fyrir einelti eða hvers konar áreitni eða ofbeldi á vinnustaðnum eða á samkomum á hans vegum getur viðkomandi tilkynnt og / eða leitað eftir trúnaðarsamtali um málið innan Reykjalundar, t.d. hjá öryggisnefnd, mannauðsstjóra, næsta yfirmanni eða trúnaðarmanni stéttarfélags. Unnið er síðan að lausn málsins í samvinnu við viðkomandi starfsfólk og jafnvel leitað eftir sérfræðiaðstoð frá utanaðkomandi ráðgjafa eða annarra aðila ef með þarf. Finna má verklagsreglur er lúta að EKKO málum á Reykjalundi í 11.kafla gæðahandbókar Reykjalundar sem fjallar um öryggismál.

8. Viðbrögð við vá og öryggisbúnaður

8.1 Slys eða veikindi

Við bráðatilvikum á Reykjalundi gilda verkferlar og leiðbeiningar sem má nálgast hér:

Neyðartilvik verklag:



<https://quality.ccq.cloud/publishDocument/nhKwmXjaP5LhJdN9C>

Neyðartilvik – Leiðbeiningar um viðbrögð:

<https://quality.ccq.cloud/publishDocument/sMHSAGsk9inh6J84T>

8.2 Neyðarbúnaður

Neyðarbúnaður og hjartastuðtæki eru staðsett á:

- Miðgarði, sólahringsdeild á 2 hæð í byggingu A
- HL-rannsókn á 1.hæð í byggingu A



Hjartastuðtæki eru einnig staðsett í afgreiðslu sundlaugar á 2.hæð í byggingu D og við løjupjálfun á 1.hæði í byggingu F.

8.3 Skyndihjálp

8.3.1 Endurlífgun



Hvað sérðu?

Athugaðu meðvitund. Ef einstaklingur sýnir engin viðbrögð hringdu strax í 112. Ef öndun er óeðlileg beittu endurlífgun.

- Sendu einhvern viðstaddra til að sækja hjartastuðtæki ef það er tiltækt.
- Hnoðaðu kröftuglega 30 sinnum á miðjan brjóstakassann á hraðanum 100-120 hnoð á mínútu. Léttu öllum þrýstingi af brjóstakassanum á milli.
- Opnaðu öndunarveginn og blástu 2 sinnum. Klemmdu nasirnar saman og blástu jafnt og þétt í munninn í um 1 sekúndu þannig að brjóstakassinn lyftist.
- Hnoðaðu 30 sinnum og blástu 2 sinnum til skiptis.
- Haltu áfram að endurlífga þar til sérhæfð hjálparberst.
- Ef um barn er að ræða blástu fyrst 5 sinnum áður en þú hnoðar.
- Ef þú treystir þér ekki til að beita blástursaðferð skaltu beita hjartahnoði án þess að taka hlé þar til sérhæft björgunarfólk kemur á staðinn.

8.3.2 Bruni

Hvað sérðu?

Rauða, þrútna og auma húð, brunablöðrur geta myndast.

- Stöðvaðu brunann og kældu svæðið með volgu vatni.
- Búðu um sárið helst með umbúðum sem ekki festast við sárið.

- Virkjaðu verkferla um neyðartilvik á Reykjalundi ef barn brennir sig eða bruninn virðist alvarlegur.

8.3.3 Blæðing

Hvað sérðu?

Blóð sem vætlar eða spýtist út úr opnu sári.

- Hjálpaðu einstaklingnum að setjast eða leggjast niður.
- Þrýstu beint á sárið eða fáðu viðkomandi til að gera það með því hreinasta sem er við höndina.
- Virkjaðu verkferla um neyðartilvik á Reykjalundi ef blæðing virðist alvarleg og haltu áfram að þrýsta á sárið.

8.3.4 Beinbrot

Hvað sérðu?

Verk og bólgu á áverkastað, minnkaða hreyfigetu eða aflögun á útlím.

- Styddu við eða biddu þann slasaða að styðja við áverkann til að hindra óþarfa hreyfingu.
- Virkjaðu verkferla um neyðartilvik á Reykjalundi ef áverkasvæðið er aflagað, sársaukinn mikill eða þörf á flutningi.

8.3.5 Slag

Hvað sérðu?

Sjóntruflanir, máttleysi öðrum megin í líkamanum og óskýrt tal.

- Virkjaðu verkferla um neyðartilvik á Reykjalundi ef einstaklingurinn sýnir þessi einkenni.
- Vertu hjá viðkomandi og fáðu hann til að hvíla sig í þægilegri stöðu.

8.3.6 Köfnun

Hvað sérðu?

Erfiðleika við að tala, anda og hósta.

- Sláðu fyrst allt að 5 sinnum þéttingsfast á bakið milli herðablaðanna.
- Þrýstu allt að 5 sinnum snögg og kröftuglega á kviðinn.
- Endurtaktu aðgerðir þar til aðskotahluturinn losnar.
- Ef um ungbarn yngra en eins árs er að ræða skaltu leggja það á grúfu og slá allt að 5 sinnum á milli herðablaðanna.
- Ef þörf er á snúðu barninu við og þrýstu snögg með tveimur fingrum allt að 5 sinnum á miðjan brjóstakassann.
- Virkjaðu verkferla um neyðartilvik á Reykjalundi ef meðvitund einstaklingsins skerðist eða ef þú hefur áhyggjur.

8.3.7 Öndunarerfiðleikar

Hvað sérðu?

Augljósa öndunarerfiðleika

- Hjálpaðu einstaklingnum í þægilega stöðu, takmarkaðu áreynslu og tryggðu að ekkert hindri öndun.
- Aðstoðaðu við inntöku astmalyfja, hafi læknir ávísað þeim.
- Virkjaðu verkferla um neyðartilvik á Reykjalundi ef viðkomandi blánar eða missir meðvitund.

8.3.8 Blóðsykursfall eða of hár blóðsykur

Hvað sérðu?

Einkennin koma oft í þessari röð: Hungurtilfinning, skjálfti, sviti, slappleiki, rugl og stjórnlaus hegðun og mögulega skert meðvitund.

- Reyndu að komast að því hvort einstaklingurinn er með sykursýki
 - Er viðkomandi með armband (neyðarmerki)
 - Er viðkomandi með skynjara eða dælu sem er fest framan á kvið eða á aftan á upphandlegg
 - Er viðkomandi með penna (sprautupenna, eins og stór tússpenni) á sér með insúlíni (sem staðfestir að hann sé með sykursýki) Athugið að ekki má þó gefa viðkomandi insúlín!
- Hvettu einstaklinginn til að drekka eða borða eitthvað með sykri svo sem sykurmola, djús eða gos. Oft eru þeir sem eru með sykursýki með sykurtöflur á sér sem gott er að nota.
- Aldrei gefa viðkomandi insúlín nema að þú hafir þekkingu og reynslu og hafir möguleika á að mæla blóðsykurinn áður.
- Virkjaðu verkferla um neyðartilvik á Reykjalundi ef viðkomandi verður órólegur, getur ekki kyngt eða missir meðvitund.
- Ef einstaklingurinn er meðvitunarlaus en andar, settu viðkomandi í hliðarlegu og fylgstu með andardrætti þar til hjálp berst.
- Byrjaðu endurlífgun ef hann hættir að anda.

8.3.9 Brjóstverkur

Hvað sérðu?

Viðvarandi verk fyrir brjósti eða skyndileg og óútskýrð óþægindi í handlegg, hálsi, baki, kjálka eða kvið.

- Virkjaðu verkferla um neyðartilvik á Reykjalundi.
- Gefðu einstaklingnum magnýl eða aspirín ef hann er ekki með ofnæmi fyrir því.
- Hjálpaðu viðkomandi í þægilega áreynslulausa stöðu.
- Byrjaðu endurlífgun ef hann missir meðvitund og hættir að anda.

8.3.10 Bráðaofnæmi

Hvað sérðu?

Skyndilega öndunarerfiðleika, bólgu á vörum, tungu eða hálsi, útbrot og hraðan hjartslátt.

- Virkjaðu verkferla um neyðartilvik á Reykjalundi.
- Aðstoðaðu við notkun á adrenalínpena ef einstaklingurinn á slíkan penna og getur ekki sprautað sig sjálfur.

8.3.11 Flog

Hvað sérðu?

Líkama sem stífnar upp og kippist til, skerta meðvitund.

- Leggðu teppi eða flík við höfuðið til þess að koma í veg fyrir áverka og tryggðu að ekkert hefti öndun.
- Vertu hjá viðkomandi þar til flogið líður hjá og leyfðu honum að sofa.
- Eftir að flogið hefur liðið hjá, veltu viðkomandi á hliðina.
- Virkjaðu verkferla um neyðartilvik á Reykjalundi ef flog er viðvarandi í 1-2 mínútur eða ef ekki er vitað til að viðkomandi hafi flogaveiki.

8.4 Eldsvoði / brunavarnir

Í mannvirkjum Reykjalundar eru yfirlitsmyndir yfir flóttaleiðir. Á yfirlitsmyndum eru m.a. upplýsingar um:

- Hvar þú ert staddur/stödd.
- Flóttaleiðir.
- Staðsetningu björgunar- og slökkvibúnaðar.
- Staðsetningu söfnunarsvæðis.
- Skýringar á táknum og merkjum.



Kynntu þér ávallt viðbrögð við eldsvoða á þínu svæði og á þeim vinnusvæðum sem þú starfar á hverju sinni.

Þekktu fyrstu viðbrögð við eldsvoða og hvernig á að beita slökkvitækjum

8.4.1 Fyrstu viðbrögð við eldsvoða

- Ýttu á næsta handbrunaboða.
- Tilkynntu eldinn til nærstaddra.
- Hringdu í 112.
- Farðu stystu leið út úr húsinu og gefðu þig fram við rýmingarfulltrúa á söfnunarstað. Rýmingarfulltrúar þekkjast á gulum merktum vestum sem þeir klæðast.
- Farðu að fyrirmælum rýmingarfulltrúa.
- Veittu upplýsingar um fólk sem gæti verið í húsinu.
- Ef reykur er á flóttleið veldu þá næstu flóttaleið.
- Þreifaðu á lokuðum hurðum, ef þær eru heitar veldu aðra leið.
- Lokaðu dyrum að eldi, en læstu ekki.
- Ef þú lendir í reyk haltu þig sem næst gólfi, t.d. með því að skríða.
- Ekki nota lyftur.
- Ekki fara aftur inn í húsið fyrr en leyfi er veitt.

Ef þú kemst ekki út

- Lokaðu þig inni í herbergi fjarri eldinum, helst með glugga.
- Láttu vita af þér:
 - Í neyðarlínu 112.
 - Út um glugga.
 - Með banki eða hrópum.
- Haltu ró þinni og bíddu björgunar.

8.4.2 Viðbragðsbúnaður við eldsvoða

Um allt húsnæði Reykjalundar er að finna handslökkvitæki, eldvarnarteppi og brunaslöngur.

Á yfirlitsmyndum húsnæðisins eru merktar inn staðsetningar slökkvibúnaðar og brunaboða.

Kynntu þér staðsetningu og meðferð slökkvitækja.

Handslökkvitæki og brunaslöngur

- Kynntu þér notkun slökkvitækja.
 - Beindu ekki slökkviefni beint á vökva ef vökvinn er eldfimur.
 - Byrjaðu slökkvistarf við jaðar elds, undan vindi og rektu eldinn á undan þér með jafnri hliðarhreyfingu.
 - Notaðu einungis það magn af slökkviefni sem þarf til að slökkva eldinn og geymdu afganginn ef eldur skyldi blossa upp að nýju.
 - Ef hleypt hefur verið af tæki tilkynntu það umsjónarmanni slökkvitækja sem sér um að senda það í hleðslu eins fljótt og kostur er.
- Upplýsingar um slökkvitæki má finna á vef Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins <http://shs.is/>




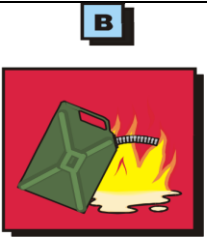
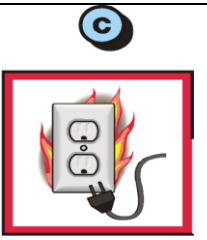
Eldvarnarteppi

Teppið er lagt þétt yfir brennandi hlut eða vökva til að kæfa eld eða hægja á útbreiðslu hans. Gætið þess að verja hendur þegar teppi er lagt yfir eld. Yfirleitt eru eldvarnarteppi í eldhúsum og mötuneytum.



8.4.3 Gerðir og notkun handslökkvitækja

Til eru nokkrar gerðir af handslökkvitækjum og hafa þau mismunandi slökkviefni sem ætluð er á mismunandi gerð elda. Tækin eru merkt með bókstöfum sem sýna á hvaða elda má nota viðkomandi slökkvitæki.

	<p>Bókstafurinn A á slökkvitæki þýðir að nota má viðkomandi tæki á elda í föstum efnum, svo sem timbur og pappír.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vatnstæki • Léttvatnstæki
	<p>Bókstafurinn B á slökkvitæki þýðir að nota má viðkomandi tæki á elda í vöknum, svo sem olíur, eldsneyti og spíra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kolsýrutæki • Dufttæki • Léttvatnstæki • Eldvarnarteppi
	<p>Bókstafurinn C á slökkvitæki þýðir að nota má viðkomandi tæki á gas- og rafmagnselda, t.d. eld í rafmagnstæki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kolsýrutæki • Dufttæki • Léttvatnstæki (allt að 1000 voltum í minnst meters fjarlægð)

Sum handslökkvitæki má nota á fleiri en einn flokk og er þá viðkomandi tæki merkt þannig. Tæki sem er t.d. merkt A B má nota bæði á eld í föstum efnum og fljótandi, en ekki á rafmagnseld.

Þegar ráðist er til atlögu að eldi með handslökkvitæki skal beina tækinu að rótum eldsins og dreifa vel úr slökkviefninu.

Ef fólk þekkir handslökkvitæki, kann að nota þau og eldur uppgötvast fljótt eru góðar líkur á að slökkvistarf takist. Hins vegar geta handslökkvitæki skapað falskt öryggi ef fólk þekkir ekki tækin eða kann ekki að nota þau.

Mikilvægt er að kunna að nota handslökkvitæki og beita þeim rétt, kunna skil á mismunandi tegundum slökkviefna og að þekkja staðsetningu tækjanna á hverjum vinnustað. Hér fyrir neðan eru einfaldar leiðbeiningar um notkun handslökkvitækja. Tækin eiga að vera merkt með bókstöfum sem sýna á hvaða tegundir elda þau henta.



Athugið að handslökkvitæki henta aðeins á upphafseld, geta þeirra leyfir ekki meira. Ef eldur uppgötvast í tæka tíð er oft hægt að ráða niðurlögum hans með handslökkvitæki eða eldvarnateppi, allt eftir því sem við á hverju sinni.

8.4.4 Brunaviðvörðunarkerfi

Brunaviðvörðunarkerfi hafa tvíþættan tilgang. Í fyrsta lagi að vara við eldi og reyk svo fljótt sem auðið er svo að ráðrúm fái til að rýma húsnæði eða byggingu áður en hættuástand skapast. Í öðru lagi að vara við eldi og reyk svo

fljótt sem auðið er til að slökkvistarf geti hafist sem fyrst og draga megi úr eignatjóni eftir föngum. Þegar brunaviðvörðunarkerfi Reykjalundar fer af stað ber öllum sjúklingum og starfsmönnum að yfirgefa húsnæði án tafar sbr. rýmingaráætlun.

8.4.5 Neyðarútgangar og flóttaleiðir

Mikilvægt er að starfsfólk, sjúklingar og gestir þekki neyðarútganga og starfsmenn kanni reglulega hvort þeir eru í lagi og aðgengi um þá óhindrað.

8.4.6 ÚT ljós og neyðarlýsing

Á öllum starfsstöðum eiga að vera ÚT-ljós sem sýna útgönguleiðir og neyðarlýsing sem veitir lágmarkslýsingu á flóttaleiðum komi til rafmagnsleysis. ÚT-ljós eiga að vera



sílogandi. Ef slokknar á einhverju þeirra þarf að tilkynna það til umsjónarmanns fasteigna. Þá þarf að tryggja að ÚT-ljós og neyðarlýsing sé ekki hulin af innréttingum eða öðrum hlutum.

8.5 Rafmagnsslys

Grundvallarreglurnar eru:

- Lágspennuslys: Rjúfðu rafmagn. Ef ekki tekst að rjúfa rafmagn skalt þú einangra sjálfan þig. Notaðu gúmmívettlinga, gúmmísólaða skó eða stattu á einhverju þurru einangrandi efni.
- Tryggðu öryggi á vettvangi.
- Kallaðu eftir hjálp í 112.
- Veittu skyndihjálp.
- Veittu andlegan stuðning.
- Notaðu hjartastuðtæki í hjartastoppi ef það er til staðar.



Athugið að ef sá sem hefur orðið fyrir rafmagnsslysi er í snertingu við rafmagn má alls ekki snerta hann með berum höndum. Ef rafmagnsútleysing hefur orðið og fólk slasast er óheimilt að setja rafmagn á að nýju nema í samráði við björgunaraðila.

Bruni af völdum rafmagns getur verið:

Rafbruni (snerting): Rafstraumur fer í gegnum líkamann.

- Áverkar á inn- og útgöngustað straumsins.
- Innri áverkar geta verið alvarlegir þó að yfirborðsáverkar virðist smávægilegir.

Ljósbogabruni (leiftur): Við skammhlaup getur myndast ljósbogi sem getur valdið:

- Bruna á húð.
- Rafsuðublindu.
- Augnskaða.
- Bruna á fatnaði.

Forðastu notkun á úrum og skartgripum úr málmi þegar unnið er við rafmagn.

Rafstraumur sem fer gegnum líkamann getur valdið:

- Hjartsláttartruflun.
- Hjartastoppi.
- Bruna.
- Öðrum áverkum.

8.5.1 Raflost

Jafnvel vægt raflost getur valdið alvarlegum innvortis meiðslum þó að ytri bruni geti verið smávægilegur.

Öll spenna hærri en 50V getur verið hættuleg við snertingu! Við raflost fer straumurinn inn í líkamann á snertingarstaðnum og berst síðan eftir honum þá

leið sem mótstaðan er minnst, um taugar og æðar, beinmerg, sinar og vöðva.

Áverki af völdum rafstraums fer eftir:

- Hvort um er að ræða jafnstraum eða riðstraum.
- Hve há spennan er.
- Stærð snertiflatar.
- Tímalengd snertingar.

Viðbrögð við raflosti:

- Rjúfðu rafmagn og tryggðu öryggi á vettvangi.
- Hringdu í 112.
- Kannaðu öndun og blóðrás.
- Kannaðu háls- og / eða hryggáverka við fall.
- Fyrirbyggðu lost með því að lyfta fótum hins slasaða 20–30 cm og hitatap með því að nota yfirbreiðslu og undirbreiðslu.
- Kældu brennda svæðið með köldu vatni í minnst 20 mínútur og hækkaðu hitastig vatnsins smám saman upp í 15–20°C.
- Búðu um sárið með hreinum umbúðum.

Leitaðu ávallt til læknis ef þú verður fyrir rafmagnsslysi. Einkenni geta komið fram síðar.

Ef einn af eftirfarandi þáttum á við skal koma hinum slasaða strax á sjúkrahús eftir fyrstu hjálpi.




- Hefur komist í snertingu við háspennu.
- Hefur orðið fyrir eldingu.
- Hefur komist í snertingu við lágspennu með straumleið í gegnum líkamann.
- Hefur misst meðvitund eða er vankaður í kjölfar rafmagnsslyss.
- Er með brunasár.
- Sýnir einkenni taugaskaða (t.d. lömum).

8.6 Efnaóhöpp

- Fylgdu viðbrögðum á öryggisblöðum efnis.
- Berist efni í augu eða á húð skaltu skola með miklu vatni.
- Hringdu í 112.
- Taktu upplýsingar um efnið með til læknis ef hægt er.

8.7 Jarðskjálftar

- Sá sem er innandyra þegar stórir jarðskjálftar verða skal:
- Forðast húsgögn sem fara á hreyfingu.
- Varast hluti sem detta úr hillum og skápum.
- Halda sér fjarri ofnum og kynditækjum sem hendast út af festingum.
- Halda sér fjarri stórum rúðum sem geta brotnað.
- Ekki nota lyftur
- Við jarðskjálfta geta hlutar úr byggingunni brotnað af. Haltu þér fjarri þeim stöðum í húsinu þar sem hættu er á hrynjandi byggingahlutum.
- Gott er að setja á minnið orðaröðina: **KRJÚPA – SKÝLA - HALDA**

		
<p>Fara út í horn burðarveggja, KRJÚPA þar, SKÝLA höfði og HALDA sér ef unnt er.</p>	<p>Fara undir borð, KRJÚPA þar, SKÝLA höfði og HALDA í borðfót.</p>	<p>Fara í opnar dyr, KRJÚPA þar, SKÝLA höfði og HALDA sér í karm. Varist hurðaskelli.</p>

Eftir jarðskjálfta

- Klæðast skóm, ef brak eða glerbrot eru á gólfum.
- Athuga hvort nokkur hafi slasast og sé svo, tilkynna um það til **112**.
- Veita fyrstu hjálp
- Ef ekki er hægt að ná í hjálp símleiðis, skal auðkenna slysstað með hvítri veifu.
- Athuga hvort eldur er laus og nota ekki opið ljós eða eld ef hætta er á að eldfim efni hafi hellst niður.
- Fara rólega út sé það mat þitt að húsið sé óíbúðarhæft eftir skjálfta. Mörg slys verða þegar fólk hleypur út í óðagoti eftir jarðskjálfta.
- Klæðast eins vel og kostur er sé húsið yfirgefið.
- Farið á fyrirfram ákveðinn söfnunarstað utanhúss
- Munið að bifreið er oft fyrsta upphitaða skjólið sem völ er á og þar er útvarp.
- Hlustið eftir tilkynningum og fréttum í fjölmiðlum.
- Farið eftir þeim fyrirmælum sem kunna að vera gefin.

MUNIÐ:

Á neyðartímum er síminn öryggistæki og skal einungis notaður í neyð. Hafið símtöl eins stutt og hægt er!

Eftirskjálftar

Eftir jarðskjálfta fylgja ævinlega eftirskjálftar. Verið viðbúin slíkum skjálftum.

Nánari upplýsingar eru á <https://www.almannavarnir.is/>.

8.8 Eldgos

Um eldsumbrot og viðbrögð má fá upplýsingar á heimasíðu almannavarna:

<https://www.almannavarnir.is/natturuva/eldgos/>.

Við eldgos skal fara fram áhættumat með reglubundnum hætti á meðan eldgos varir með öryggisnefnd og stjórnendum um hvort þörf sé á að slökkva á loftræstikerfum þegar vindátt er óhagstæð og þá um leið að brýna fyrir starfsmönnum og gestum að hafa lokaða glugga. Einnig skal metið daglega hvort óhætt sé að veita þjálfunarmeðferð utandyra s.s. göngu.

8.9 Sprengjuhótun

Ef starfsmanni eða sjúklingi berst sprengjuhótun skal umsvifalaust hafa samband við lögreglu í 112 og fer rýming fram samkvæmt tilmælum lögreglu.

8.10 Torkennilegt bréf eða pakki

Ef starfsmanni eða sjúklingi berst torkennilegt bréf eða pakki skal meðhöndla það/hann varlega, ekki hrista eða láta verða fyrir höggi. Strax í kjölfar móttöku skal kalla til stjórnanda sem tekur ákvörðun um næstu skref og haft samband við 112 eftir atvikum.

8.11 Vopnuð árás eða ógn

Strax skal haft samband við lögreglu í 112.

Ef árásarmaður er í byggingunni eða við bygginguna skulu starfsmenn og sjúklingar reyna að koma sér í skjól í fjarlægð frá gluggum og hurðum og láta lítið fyrir sér fara. Starfsmenn skulu eftir fremsta megni reyna að aðstoða og róa sjúklinga og leiðbeina eftir því sem þeir treysta sér til. Læsa að sér hurðum ef það er möguleiki. Ávallt skal farið að tilmælum lögreglu og bíða skal skilaboða lögreglu um að svæði sé tryggt áður en það er yfirgefið.

Ef einstaklingur er með ógnandi tilburði:

- Er greinilega pirraður og óstýrilátur eða virðist árásgjarn
- Er þvoglumæltur og talar sundurlaust
- Er með skringilega eða óviðeigandi tilburði
- Er með hótanir og ofbeldi við fólk og hluti

Haltu ró þinni

- Talaðu rólega og kurteislega jafnvel þó viðmælandinn sé það ekki
- Biddu viðkomandi um að senda skriflega kvörtun
- Reyndu að beina athyglinni frá viðkomandi einstaklingi
- Leyfðu viðkomandi að kára að tala, ekki grípa frammi
- Hugsaðu í lausnum
- Ekki fara að rífast eða öskra á móti
- Ekki hóta eða espa eða hæðast að viðkomandi
- Ekki snerta eða ýta við viðkomandi

Fáðu aðstoð

Ef þér líður ekki vel í aðstæðunum skaltu óska eftir aðstoð

- Talaðu við næsta samstarfsmann
- Stattu upp og leitaðu aðstoðar í næsta rými
- Hringdu í 1-1-2 ef þú telur að þörf sé á aðstoð lögreglu
 - Segðu til nafns
 - Segðu hvaðan þú hringir

- Lýstu því hvað er á seyði



Veittu aðstoð

Ef þú kemur að þar sem aðstæður eru eins og lýst er hér að ofan

- Verið róleg og kurteis
- Stundum er nóg að trufla aðstæðurnar, t.d. bjóða góðan daginn
- Verið til stuðnings og aðstoðar en gætið þess að gera ekki illt verra
- Hringið í 1-1-2 ef þörf sé á aðstoð lögreglu
 - Segðu til nafns
 - Segðu hvaðan þú hringir
 - Lýstu því hvað er á seyði

9. Rýmingaráætlun

Rýmingaráætlun Reykjalundar

Rýming:

Viðvörðunarkerfi er í gangi

Allir:

- Fara hratt en skipulega út og skilja allt laust dót eftir s.s. töskur, bækur og úlpur.
- Ekki nota lyftur.
- Safnast saman á söfnunarsvæði sbr. yfirlitskort yfir flóttaleiðir.
- Aðstoða aðra eftir atvikum.

- Bíða fyrir mæla frá slökkviliði, rýmingarfulltrúum eða stjórnanda aðgerðar.

Starfsfólk:

- Hefur strax rýmingu á sínu starfssvæði.
- Aðstoðar sjúklinga og gesti stystu greiðu flóttaleið úr húsinu á söfnunarsvæðin.
- Upplýsir stjórnanda.
- Lætur vita strax ef grunur er um að einhver sé inni á hættusvæði.
- Hugar að líðan sjúklinga og gesta.
- Bíður fyrir mæla frá slökkviliði, rýmingarfulltrúum eða stjórnanda aðgerða.

Rýmingarfulltrúi: Sá starfsmaður sem kemur fyrst að vesti merktu rýmingu tekur að sér hlutverk rýmingarfulltrúa á viðkomandi svæði.

- Tryggir að hans svæði sé rýmt.
- Fer að söfnunarsvæði.
- Tekur á móti upplýsingum rýmingu.
- Upplýsir stjórnendur aðgerða/slökkvilið um rýmingu.
- Aðstoðar sjúklinga og gesti, t.d. við að finna húsaskjól.
- Bíður fyrir mæla frá slökkviliði eða stjórnanda aðgerða.

Stjórnandi aðgerða er umsjónarmaður fasteigna, starfsmaður umjónar fasteigna eða í þeirra fjarveru forstöðumaður upplýsinga og velferðartækni eða fulltrúi úr stýrihópi Reykjalundar.

Eldur:

- Fer að stjórnstöflu og athugar boðin.
- Kannar aðstæður þar sem boðin koma.

- Hefur samband við neyðarlínuna 112 ef við á.
- Hefur samband við vaktstöð og veitir upplýsingar um boðin.
- Slekkur eld ef það er öruggt til að lágmarka tjón.
- Tekur á móti slökkviliði ef við á.
- Bíður fyrir mæla frá slökkviliði.

Falsboð:

- Fer að stjórnstöflu og aðgætir boðin.
- Kannar aðstæður þar sem boðin koma.
- Slekkur á viðvörðunarkerfi ef um falsboð er að ræða.
- Hefur samband við vaktstöð og veitir upplýsingar um boðin.
- Heimilar inngöngu þegar tryggt er að allt sé í lagi.

10. Áhættumat

Í Reykjalundi er framkvæmt áhættumat starfa.

Áhættumat gengur út á að:

- Finna hættur í vinnuumhverfinu sem hugsanlega geta leitt til heilsutaps, óhappa eða slysa.
- Meta hvort þættir í vinnuumhverfinu geti skaðað líkamlegt eða andlegt heilbrigði starfsfólks.
- Sannreyna að vinnuumhverfið uppfylli skilyrði laga og reglugerða.
- Meta hvort umgengni á vinnusvæðum sé fullnægjandi.
- Skrá niðurstöður áhættumats.

Áhættumat á að taka til allrar hættu á vinnustaðnum og vinnuaðstæðna. Við úrbótavinnu er verklagsreglu Reykjalundar um forvarnir og úrbætur fylgt VER-0057 um forvarnir og umbætur. Áhættumat starfa tekur til flestra starfan og er framkvæmt reglubundið á þriggja til fimm ára fresti samkvæmt kröfum

Vinnueftirlitsins í reglugerð 920/2006. Áhættumat verka er unnið áður en framkvæmdir við verk eða verkhluta hefjast. Áhættumat framkvæmda er unnið vegna stærri framkvæmda bæði á hönnunarstigi sem og við upphaf framkvæmdarinnar.

Við gerð áhættumats skal haft að leiðarljósi að finna hættur og bregðast við þeim. Eftirfarandi röð mikilvægis skal m.a. höfð að leiðarljósi.

Er hægt að:

- Fjarlægja hættuna?
- Skipta út búnaði fyrir öruggari búnað?
- Koma á eftirliti er varðar öryggi?
- Koma upp merkingum og viðvörðunum?
- Skilgreina þörf á persónuvarnarbúnaði (PPE)?

11. Skráning slysa og óhappa

Starfsmenn Reykjalundar skulu sjá til þess að öll slys, næstum slys og óhöpp séu skráð í atvikaskráningagrunn Reykjalundar undir hnappnum ATVIK sem finna má að heimasíðu Reykjalundar.

- Hringdu í 112 og varðveittu ummerki á slysstað vegna rannsóknahagsmuna.
- Tilkynntu um slys og óhöpp til næsta yfirmanns og öryggisnefndar.
- Mannauðsstjóri tilkynnir slys og óhöpp á eftirfarandi hátt:
 - Alvarleg slys skal tilkynna Vinnueftirliti ríkisins innan sólarhrings [Tilkynning um vinnuslys | Ísland.is](https://island.is/tilkynning-um-slys-vegna-vinnuslysa-eda-slysa-vid-heimilisstorf) svo og Sjúkratryggingum Íslands. <https://island.is/tilkynning-um-slys-vegna-vinnuslysa-eda-slysa-vid-heimilisstorf>
 - Önnur slys tilkynnist Vinnueftirliti ríkisins innan 14 daga.
 - Rafmagnsslys skal að auki tilkynna til Mannvirkjastofnunar.

<https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=cmQlxylmfkGJVavO6woRDqGxXBekHMxHs5irntnB2fBUQlBLSDNQWEcyOUISMjc3RjNCWE5XODE2Vi4u>