

HLR-rådets rekommendationer för HLR-, och Första hjälpen-utbildning under covid-19 pandemin tas bort den 29 september

Regeringen och Folkhälsomyndigheten har beslutat att från och med onsdagen den 29 september 2021 kommer restriktioner vid covid-19 att flyttas till steg fyra av fem steg. Det innebär bland annat att:

- deltagartaken för allmänna sammankomster och offentliga tillställningar tas bort
- deltagartaken för privata sammankomster i till exempel hyrda lokaler tas bort
- de kvarvarande restriktioner som finns på serveringsställen tas bort
- Folkhälsomyndighetens råd om att arbeta hemifrån tas bort och en successiv återgång till arbetsplatsen kan inledas.

Regeringens plan för avveckling av restriktioner

Folkhälsomyndigheten om restriktioner efter den 29 september

HLR-rådet har under pandemin publicerat dokumentet ”Rekommendationer från Svenska rådet för hjärt-lungräddning med anledning av covid-19”. Avsnittet 5 ”Rekommendationer gällande instruktörer som utbildar i hjärtlungräddning” tas bort och ändras till nedanstående:

All HLR-utbildning

- Samtliga rekommendationer från HLR-rådet om begränsningar av deltagarantal och iakttagande av social distans vid HLR- och Första hjälpen-utbildningar tas bort.
- Ovaccinerade bör dock enligt Folkhälsomyndigheten fortsätta att hålla avstånd till andra samt iaktta särskild försiktighet i kontakt med personer 70 år och äldre samt riskgrupper.
- Kursdeltagare med symtom liknande influensa, förkylning, hosta och feber, eller som har varit i nära kontakt med någon som har covid-19, ska inte komma till utbildningstillfället, detta gäller även instruktörer.
- Stabilt sidoläge, luftvägsstopp och moment inom Första hjälpen-utbildning som kräver direktkontakt kan övas. Teamträning inom specifika HLR-utbildningar kan återupptas.
- Undervisning i att känna eller lyssna efter andningsrörelser/ljud genom att placera sitt ansikte nära den drabbades ansikte kan övas, liksom att utföra inblåsningar mun-till-mun eller med andningsmask på docka.
- HLR-rådet rekommenderar att praktisk träning vid HLR-/FH-utbildning återupptas och att den genomförs med HLR-instruktör på plats. Tillfälliga riktlinjer om distansutbildning tas bort.
- HLR-dockor kan delas mellan kursdeltagare, men god hygienisk standard måste upprätthållas. Sprita dockan mellan varje deltagare med 70% alkohol, eller särskilda

våtservetter. Rengör dockor och allt material som varit i kontakt med deltagare noggrant efter kurs. Om andningsmasker används, bör kursdeltagarna ha varsin mask. Rengör masker efter kurs med 70% alkohol. Tillse att handsprit finns tillgängligt i kurslokalen för desinfektion.

Följ uppdateringar av rekommendationer för covid-19 på [HLR-rådets hemsida](#).

Stockholm 210929

Svenska rådet för hjärt-lungräddning

Andreas Claesson, Jacob Hollenberg, Thomas Hermansson, Ulrika Karlgren, Ingela Hasselqvist-Ax