



Det tysta hotet

Fem enkla steg för alla brandmän att sänka risken för arbetsrelaterad cancer

Brandbekämpning är mycket krävande och fordrar såväl mental som fysisk styrka, uthållighet och en hälsosam livsstil. Ändå är risken för brandmän att utveckla cancer 9 % högre än genomsnittet och deras risk för att dö av cancer är 14 % högre*.



1. Kom ihåg att varje brand är en brand

Först och främst, bär alltid din skyddsutrustning - inklusive din mask - när du befinner dig på brandplatsen. Det slutliga släckningsarbetet kommer fortfarande att exponera dig för cancerogener och ska inte behandlas annorlunda än en fullt utvecklad brand.



2. Skapa en hållbar tvättrutin

För att effektivt förhindra arbetsrelaterad cancer är det mycket viktigt att rengöra utrustningen efter varje användning. För att minimera exponering för cancerogener bör därför varje station ha en rengöringsrutin som är lätt att följa. Sot kan vara extremt svårt att helt avlägsna utan en borste eller svamp, även med starka rengöringsmedel. För att maximera effekten utan att skada andningsapparaten är det viktigt att observera följande steg.

- Ta tid på dig. En kort rengöringscykel kommer sannolikt lämna farliga rester på andningsapparaten.
- Justera vattentemperaturen för att bäst passa rengöringsmedlet och typen av utrustning som rengörs.
- Använd rätt tryck på vattenstrålen.

Kom ihåg att många rengöringsmedel inte är anpassade för rengöring av andningsapparater när det gäller cancerogener. Se till att använda ett rengöringsmedel som är speciellt utvecklat för sot och smuts.



3. Duscha hellre tidigare än senare

Det finns tre huvudsakliga sätt för cancerogener att tränga in i våra kroppar; genom inandning, genom huden och via munnen. En brandmans utrustning är gjord för att skydda mot eldsflammar och hetta och andningsapparaten kommer att ge ett komplett andningsskydd när det bärs. Ingenting skyddar dock mot de små rökpartiklar som kan tränga igenom kläder ända in i huden till blodet och cellerna. Duscha alltid så snart du kan för att få bort alla cancerogener från din kropp.



4. Ta hand om din mask

Din mask tar bra hand om dig, så se till att ta hand om den. Den ska rengöras noga efter varje uppdrag. Masken ska tvättas separat i en maskin eller för hand. Eftersom masken har en ren och en smutsig sida så är det viktigt att skölja den ordentligt då sot från den smutsiga sidan kan kontaminera maskens rena sida. Med användning av rätt tvättmedel och rätt metod kommer masken bli så gott som ny!

Våra studier visar kraftigt förhöjda nivåer av farliga och cancerogena substanser efter att nya (oanvända) masker exponerats för rök. Efter tvätt i maskin var däremot nivåerna av cancerogener på använda masker åter lika låga som på tidigare oanvända masker.



5. Håll brandbilen ren

Sot på din andningsutrustning, hjälm och handskar kan alltid vara farligt så det är viktigt att du aldrig exponerar dig för det. Detta kan göras på flera sätt till exempel genom att behålla din ansiktsmask på när du tar av dig din utrustning. Ett annat steg är att lägga kontaminerad utrustning i tätade påsar som förvaras baktill i brandbilen, för att hålla hytten fri från cancerogener.

Duscha alltid så snart du kan för att få bort alla cancerogener från din kropp.

Statistiken i frågan är lika tydlig som mörk:

- Ungefär 60 % av alla professionella brandmän kommer att dö av cancer**.
- Andra kända problem relaterade till brandbekämpning är infertilitet, astma, allergi och kariovaskulära sjukdomar.
- Barn till brandmän har oftare medfödda hjärtfel.

Källor:

*Källa: The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) <https://www.nfpa.org/News-and-Research/Resources/Emergency-Responders/Health-and-Wellness/Firefighters-and-cancer>

**Källa: <https://www.nfpa.org/-/media/Files/News-and-Research/Resources/Fire-service/Cancer-Toolkitv6.ashx?la=en>