

# Råd vid värmebölja



## Vad är en värmebölja och vad innebär den?

Värmebölja är en period med ovanligt varmt väder. Värmebölja definieras av SMHI som en period på minst tre dagar i sträck då dygnets högsta temperatur är minst 26 grader.

Höga temperaturer kan vara påfrestande för kroppen, särskilt för personer i riskgrupper. Att vistas länge i solen kan orsaka trötthet, huvudvärk, yrsel och illamående. Varmt väder kan också orsaka vätskebrist och uttorkning om du inte dricker tillräckligt med vätska. Men hur du klarar och upplever värme är individuellt.

## Vilka är riskgrupperna?

Äldre personer

Spädbarn och små barn

Personer med kroniska sjukdomar

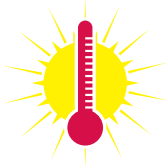
Personer som tar läkemedel som påverkar kroppens reglering av värme

Personer som är fysiskt aktiva och/eller arbetar i en ansträngande miljö

## Vad kan du göra själv?

- Vistas inte i solen. Välj skuggiga, svala platser när du är utomhus.
- Vistas så mycket som möjligt i luftkonditionerade eller svala rum.
- Om din bostad är varm, försök att besöka luftkonditionerade lokaler men undvik påfrestande förflyttningar.
- Vädra ut värmen om det är svalare ute än inne under natten.
- En fläkt kan ge viss svalka men också orsaka uttorkning om det är varmt i rummet. Tänk på att dricka ordentligt.
- Duscha varje dag för att svalka dig.
- Välj svala, lätta kläder.
- Se till att små barn får i sig tillräckligt med vätska. Barn som ammas bör få små täta mål.

# Allmänna råd vid värmebölja/höga temperaturer



## Var uppmärksam på inomhustemperaturen

Risken för hälsoproblem ökar påtagligt om temperaturen når upp till 26 grader tre dagar i följd.



## Drink mycket vätska

Undvik stora mängder söta och koffeinhaltiga drycker samt alkohol. Servera gärna vätskerik mat, till exempel grönsaker och frukt. Hjälp särskilt små barn, äldre och personer med funktionsnedsättning att dricka.



## Försök ordna en sval miljö

Utnyttja gardiner, persienner och markiser och fläktar. Det är viktigt att känsliga personer vistas i bostadens/boendets svalaste plats. Vädra nattetid när det är svalt. Tänk på att temperaturen kan skilja sig åt med flera grader i olika rum. När du vistas utomhus - sök skuggiga platser!



## Håll dig så sval det går

En sval dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.



## Undvik fysisk aktivitet

Framför allt under dygnets varmaste timmar.



## Var extra uppmärksam vid tecken på värmepåverkan

Varningstecken kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls, och andningsfrekvens, yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist. Tänk på att febernedsättande mediciner kan förvärra tillståndet.

## Viktiga telefonnummer

112 vid akuta och livshotande lägen  
11 77 sjukvårdsupplysning dygnet runt  
113 13 information och råd om vart du kan vända dig

## Mer information om värmebölja:

[www.smhi.se](http://www.smhi.se)  
[www.dinsakerhet.se](http://www.dinsakerhet.se)



LANDSTINGET  
VÄSTMANLAND

Landstinget Västmanland  
[landstinget@ltv.se](mailto:landstinget@ltv.se)  
021-17 30 00



VÄSTERÅS STAD

Västerås stad  
Trygghet och Säkerhetsenheten  
[info@vasteras.se](mailto:info@vasteras.se)  
021-39 00 00