



NÄR DET BLIR VARMT

ALLMÄNTILLSTÅND



- Är barnen eller personalen påverkade av värmen?
Symtom:
- förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens
 - yrsel eller trötthet
 - muntorrhet och minskad urinmängd

MAT OCH VÄTSKA



- Uppmuntra till att dricka mer
- Servera svalt vatten t.ex. med frysta bär, vätskerik mat och salta snacks
- Undvik iskalla och söta drycker
- Undvik varm dryck

HYGIEN



- Undvik att mat står framme
- Var noggrann med handhygien
- Följ rutiner för hantering av livsmedel och avfall

UTEVISTELSE



- Sök upp/ordna skugga
- Var utomhus tidigt på morgonen
- Kolla upp om det finns andra svala platser i närheten

VÅDRING OCH SVAL INOMHUSMILJÖ



- Skärma av solljus med till exempel gardiner, markiser eller persienner
- Vädra tidigt på morgonen
- Stäng dörrar till svala rum
- Vistas i den svalaste delen av lokalen
- Vädra inte alls om det finns luftkonditionering
- Vädra inte alls på morgonen om det finns ventilation

VATTENAKTIVITETER



- Ordna svalkande aktiviteter som:
- dusch
 - vattenlek
 - blöta handdukar

KLÄDER OCH SOLSKYDD



- Anpassa kläder (löst sittande i naturmaterial)
- Solhatt, keps
- Använd solkräm

ANPASSA TEMPOT



- Anpassa tempot till värmen genom:
- tid för rast och vila
 - minskad fysisk aktivitet under dygnets varmaste timmar

För utförligare instruktioner och ansvarsområden, se Checklista, "När det blir varmt"