

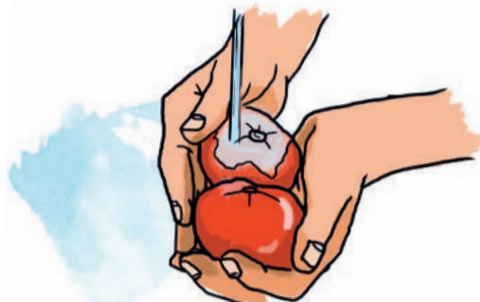
NÄR DET BLIR VARMT

MAT OCH VÄTSKA



- Se till att vätskeintaget ökar
- Servera svalt vatten till exempel med frysta bär och mat med mycket vätska, salt och mineraler
- Undvik iskalla, söta eller alkohol- och koffein-haltiga drycker
- Att äta mat är viktigt

HYGIEN



- Följ rutiner för hantering av livsmedel och avfall
- Följ basala hygienrutiner
- Var noggrann med handhygienen

ALLMÄNTILLSTÅND



Bedöm allmäntillstånd. Symtom på värmepåverkan:

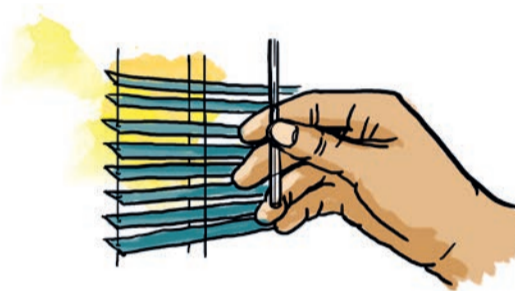
- förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens
- yrsel eller trötthet
- muntorrhet och minskad urinmängd

UTEVISTELSE



- Nyttja, om möjligt, skuggig uteplats
- Var utomhus tidigt på morgonen
- Kolla upp om det finns andra svala platser i närheten

VÄDRING OCH SVAL INOMHUSMILJÖ

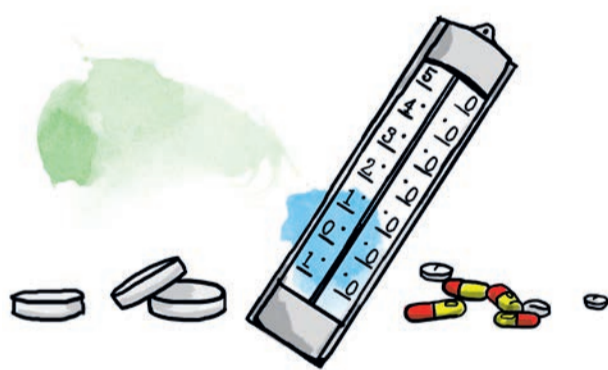


- Skärma av solljus med till exempel gardiner, markiser eller persienner
- Vädra tidigt på morgonen eller nattetid
- Vädra inte alls om det finns luftkonditionering
- Stäng dörrar till svala rum



- Använd i första hand portabelt kylaggregat i gemensamma utrymmen. Fläkt kan, efter riskbedömning, användas i egen lägenhet/rum.
- Vistas i den svalaste delen av lokalen

LÄKEMEDEL



- Förvara läkemedel svalt (max 25°C)

ANPASSA TEMPOT



Anpassa tempot till värmen genom:

- tid för rast och vila
- minskad fysisk aktivitet under dygnets varmaste timmar

TA HJÄLP AV ANHÖRIGA



- Samverka och ta hjälp av anhöriga om det är möjligt.

KLÄDER OCH SVALKANDE AKTIVITETER



Uppmana till:

- löst sittande kläder i naturmaterial
- användning av solhatt och solkräm



Svalkande åtgärder som:

- dusch
- fotbad
- blöt handduk runt nacken

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