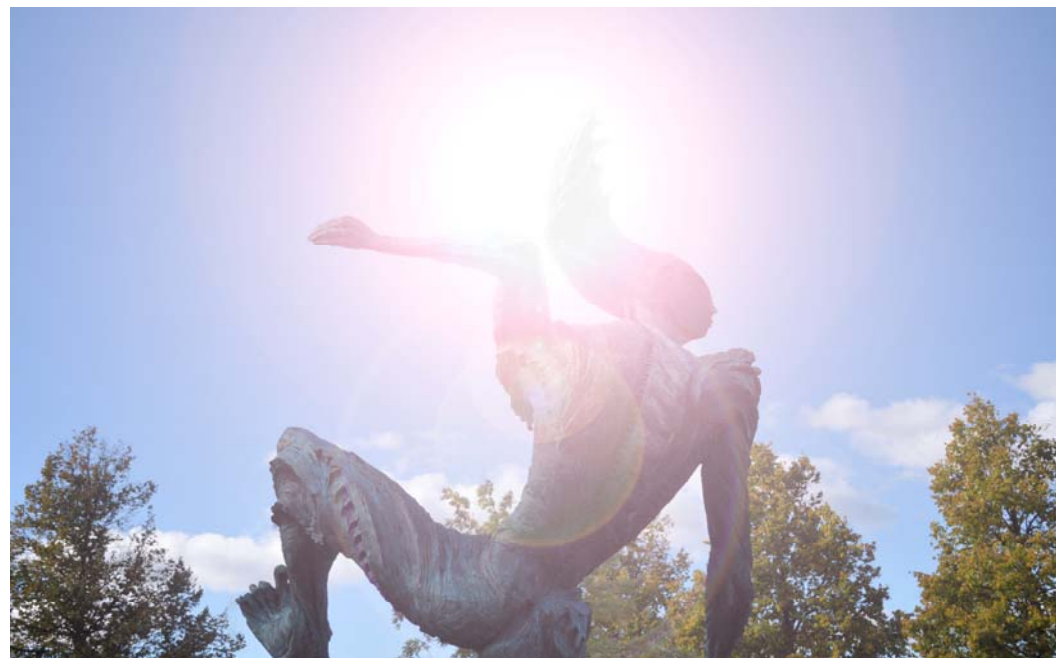


Kom ihåg att dricka!

- Drick mycket under hela dygnet. Drick även när du inte känner dig törstig.
- Undvik varma drycker och alltför varm mat, det höjer kroppstemperaturen. Alltför kalla drycker kan ge kramp.
- Om du svettas kraftigt bör du ersätta förlorat salt och mineraler i kroppen med exempelvis mineralvatten och vätskeersättning.
- Undvik alkohol, koffeinhaltiga drycker och te eftersom de är vätskedrivande.
- Om du använder vätskedrivande läkemedel bör du fråga läkaren om råd och lämpliga åtgärder.



Råd vid värmebölja

Håll kontakt!

Håll regelbunden kontakt med dina anhöriga, vänner eller grannar. Kontakta sjukvårdsupplysningen på telefonnummer 1177 om du mår dåligt eller behöver råd.

Som närstående, håll kontakt med dina anhöriga!

Vad är en värmebölja och vad innebär det?

Värmebölja är en period med ovanligt varmt väder. Värmebölja definieras av SMHI som en period på minst 3 dagar i sträck då dygnets högsta temperatur är minst 26 °C.

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. Hur du upplever och klarar av värmen är dock individuellt.

Denna folder är framtagen av:



ARBOGA KOMMUN

**Sök hjälp om du känner att du mår dåligt.
Kontakta sjukvårdsupplysningen på
telefonnummer 1177, din närmaste vårdcentral,
anhörig eller annan närstående.**

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 som ”andas”.
- Se till att små barn får i sig tillräckligt med vätska. Barn som ammas bör få små täta mål.

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
www.dinsakerhet.se