

# RÅD VID VÄRMEBÖLJA



## HÅLL KOLL PÅ TEMPERATUREN INNE

Risken för hälsoproblem ökar påtagligt när temperaturen når upp till 26 °C eller mer under tre dagar i följd.



## UPPMUNTRA ELLER HJÄLP TILL ÖKAT VÄTSKEINTAG

Erbjud vätska regelbundet under dagen. Undvik stora mängder alkohol. Servera gärna vätskerik mat som grönsaker och frukt.



## ORDNA EN SVAL MILJÖ

Det är viktigt att känsliga personer vistas på bostadens/boendets svalaste plats. Dra för gardiner, montera solfilm, fäll ner persienner och markiser. Vädra nattetid när det är svalare.



## HJÄLP TILL MED SVALKANDE ÅTGÄRDER

En kall dusch är mest effektiv. En kall tvätzlapp för att svalka av ansiktet, kall fuktad handduk runt nacken, kallt fotbad och skölja handlederna med kallt vatten är andra alternativ. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.



## UNNDVIK FYSISK ANSTRÄNGNING

Framförallt under dygnets varmaste timmar.



## VAR EXTRA UPPMÄRKSAM PÅ HUR DEN ENSKILDE MÅR

Kontakta sjuksköterska om hen visar tecken på att må dåligt av värmen. Varningstecken kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist.



## VID ANVÄNDNING AV FLÄKTAR OCH AC/ LUFTKYLARE:

- En riskvärdering bör alltid genomföras inför användning av fläktar och AC/luftkylare.
- Rikta fläkten och AC/luftkylaren uppåt. Placera även fläkten i nivå med sängen eller högre.
- Luftflödet får inte riktas mot öppna sår eller direkt mot den enskildes ansikte.
- Stäng dörren till den enskilde när fläkten är i gång.
- Rengör fläkten och AC/luftkylare enligt tillverkarens rekommendationer och töm AC/luftkylare varje dag, så att legionellabakterier inte sprids.
- Rengör och desinficera rummets ytor regelbundet.
- Stäng av fläkt eller AC/luftkylare vid vård- och omsorgsarbete, städning och om flera personer vistas i samma lokal för att undvika spridning av mikroorganismer.