

Scanna QR-koden för  
mer info från FHM

# 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 under dagen. Undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Servera gärna vätskerik mat som grönsaker och frukt.



**ORDNA EN SVAL MILJÖ** Det är viktigt att känsliga personer vistas på bostadens svalaste plats. Dra för gardiner, fäll ner persienner och markiser. Uppmuntra den enskilde att vädra nattetid när det är svalare.



**HJÄLP TILL MED SVALKANDE ÅTGÄRDER** En kall dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken, kallt fotbad och skölja handlederna med kallt vatten är andra alternativ. Ha en sprayflaska med kallt vatten nära till hands, spruta då och då i ansikte, nacke och på handleder. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.



**UNDBIK 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 PORTABLA AC/LUFTKYLARE:**

- Fläkten placeras i nivå med sängen eller högre
- Fläkten och AC/luftkylaren riktas uppåt
- Luftflödet riktas inte mot öppna sår eller direkt mot den enskildes ansikte.
- Rengör och AC/luftkylare varje dag enligt tillverkarens rekommendationer samt töm AC/luftkylare varje dag så att legionellabakterier inte sprids
- Rengör och desinficera rummets ytor och regelbundet.
- Stäng av fläkt eller portabel AC/luftkylare vid vård- och omsorgsarbete, städning för att undvika spridning av mikroorganismer