

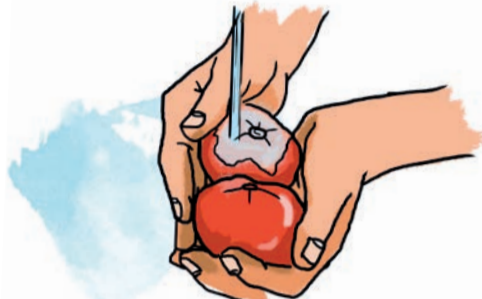
NÄR DET BLIR VARMT

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 koffeinhaltiga drycker
- Att äta mat är viktigt

HYGIEN



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

ALLMÄNTILLSTÅND



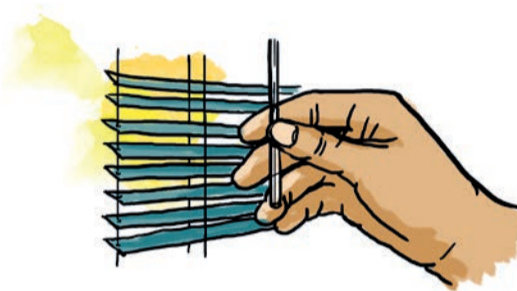
- Bedöm allmäntillstånd. Symtom på värmepåverkan:**
- förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens
 - yrsel eller trötthet
 - muntorrhet och minskad urinmängd

UTEVISTELSE

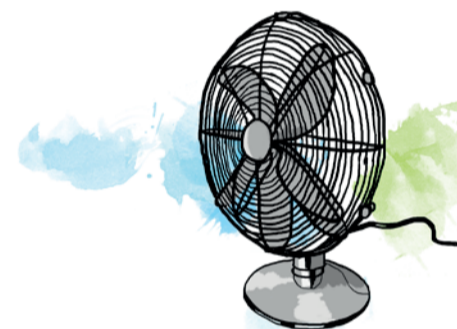


- Nyttja, om möjligt, skuggig uteplats
- Var utomhus tidigt på morgonen
- Kolla upp om det finns andra svala platser i närheten

VÄDRING OCH SVAL INOMHUSMILJÖ

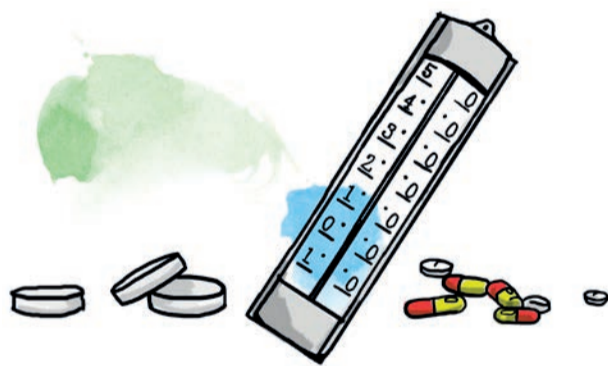


- Skärma av solljus med till exempel gardiner, markiser eller persienner
- Vädra tidigt på morgonen eller nattetid
- Vädra inte alls om det finns luftkonditionering
- Stäng dörrar till svala rum



- Placera fläktar i gemensamhetsrum och/eller där det behövs
- 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"