RÅD VID VÄRMEBÖLJA

Foto: Mikael Wallerstedt

SURAHAMMARS KOMMUN

Vad är en värmebölja och vad innebär det?

Med ett förändrat klimat får vi räkna med både en stigande medeltemperatur och att värmeböljor blir vanligare. Värmebölja är en period med ovanligt varmt väder. Värmebölja definieras av SMHI som en period på minst 5 dagar i sträck då dygnets högsta temperatur är minst 25 °C. I Sverige inträffar värmebölja vid lägre temperaturer än i södra Europa eftersom att vi inte är lika vana vid värme här.

Påfrestande för kroppen

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.

Foto: Mikael Wallerstedt

Värmevarningar från SMHI

SMHI utfärdar meddelande och varningar om höga temperaturer för att man lokalt ska kunna sätta in åtgärder i tid för sårbara grupper i samhället. SMHI skickar ut:

- meddelande om höga temperaturer när prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 26 °C tre dagar i följd.
- klass 1-varning för mycket höga temperaturer när prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 30 °C tre dagar i följd.
- klass 2-varning för extremt höga temperaturer när prognosen visar en maxtemperatur på minst 30 °C i fem dagar i följd och/eller att maxtemperaturen ligger på minst 33 °C tre dagar i följd.

Hur påverkas kroppen av värme?

Värme gör att de ytliga blodkärlen vidgas och svettningen ökar. Om man inte hinner få i sig tillräckligt med vätska för att kompensera ökad svettning blir blodet mer koncentrerat och risken för blodpropp ökar. Om hjärtat inte klarar de ökade kraven på pumpförmåga kan det resultera i en allvarlig hjärtsvikt. Värmerelaterade dödsfall hos äldre beror oftast på cirkulationsrubbningar. Ibland kan huvudvärk och illamående vara tecken på början till värmeslag. Värmeslag kan vara livshotande. Vid värmeslag är kroppstemperaturen över 40 °C och andra symtom kan vara kräkningar, synstörningar, yrsel, förvirring och snabb puls. Se till att snabbt komma till en sval plats, dricka och att svalka kroppen. Vid värmeutmattning och värmeslag ska inte febernedsättande tas, det kan förvärra tillståndet.

Vilka är riskgrupperna?

- Äldre. När man blir äldre kan temperaturregleringen och förmågan att känna törst bli sämre.
- Kroniskt sjuka. Hälsoproblem såsom hjärt-kärlsjukdom, lungsjukdom, njursjukdom, demens, diabetes och psykisk sjukdom ökar risken.
- Personer med funktionsnedsättning. Personer med psykisk funktionsnedsättning kan ha svårare att uppfatta risker och kroppens varningssignaler. För personer med fysisk funktionsnedsättning kan kroppens signalsystem vara satt ur funktion, de kan också behöva praktisk hjälp med till exempel extra dryck, klädbyten och att förflytta sig till svalare platser.
- Små barn och gravida kan vara särskilt känsliga när det blir varmt. Små barn har oftast inte fått igång sin förmåga att svettas. Gravida har en viss risk att föda för tidigt.
- Personer som tar medicin. Vissa mediciner påverkar kroppens förmåga att anpassa kroppsvärme och vätskebalans, till exempel vätskedrivande eller antidepressiva läkemedel och neuroleptika.
- Personer som är fysiskt aktiva och/eller arbetar i en ansträngande miljö måste tänka på att dricka mycket.

Foto: Mikael Wallerstedt

Goda råd vid värmebölja

Allmänt

- Varningstecken vid värmepåverkan kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist. Tänk på att febernedsättande mediciner kan förvärra tillståndet.
- Undvik onödig ansträngning – skjut upp sådant du inte måste göra. Be om hjälp med inköp med mera. Avbryt genast det du sysslar med om du blir yr eller känner dig trött. Sök hjälp om du känner dig dålig.
- Håll regelbunden kontakt med anhöriga, vänner eller grannar. Om du är gammal eller sjuklig så be någon hålla kontakt med dig morgon och kväll.
- Förvara mediciner svalare än 25 °C grader eller i kylskåp. Läs om förvaring på förpackningen.

Foto: Mikael Wallerstedt

Utomhus

- Planera förflyttningar och resor så att de inte blir påfrestande. Tänk på att det oftast är svalast tidigt på morgonen och varmast tidigt på eftermiddagen.
- Vistas inte i solen. Välj skuggiga, svala platser när du är utomhus.

Inomhus

- Risken för hälsoproblem ökar påtagligt om temperaturen når upp till 26 grader tre dagar i följd.
- Vistas så mycket som möjligt i luftkonditionerade eller svala rum. Välj bostadens svalaste rum. Gillestugor och hobbyrum i källaren kan vara svalast.
- Vädra ut värme under natten när det är svalt. En fläkt kan ge viss svalka, men tänk på att den inte gör nytta när temperaturen stiger över 30 grader eftersom värmen då bara vispas runt och kan då orsaka uttorkning.
- Ha gärna en fläkt hemma. Om du väntar tills värmeböljan börjar kan de vara slutsålda i affären.
- Om bostaden blir varm, besök om möjligt luftkonditionerade lokaler, men undvik påfrestande förflyttningar. Bibliotek, restauranger och gallerior kan vara luftkonditionerade. Kontrollera med kommunen om var sådana lokaler eller andra svala platser finns.
- Duscha dagligen för att bli sval. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ eller i armhålor eller ljumskar. Spola insidan av handlederna med kallt vatten eller ta ett kallt fotbad
- Utnyttja gardiner, persienner och markiser för att hålla värmen ute.
- Det är viktigt att känsliga personer vistas i bostadens/boendets svalaste plats. Tänk på att temperaturen kan skilja åt med flera grader i olika rum.

Kläder, mat och dryck

- Välj svala, lätta kläder som ”andas”. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.
- Många äldre är tunnhåriga. Solhatt eller bredbrättad hatt är bättre än keps eftersom den skyddar näsa och öron.
- Paraply är utmärkt att använda som skydd mot sol
- Drick tillräckligt med sval dryck, gärna redan innan du blir törstig. Vatten, mineralvatten och lättöl går bra, men undvik alkohol, koffeinhaltiga drycker och te eftersom de är vätskedrivande. Undvik även väldigt söta drycker. Alltför kalla drycker kan ge kramp. Har du fått läkarråd om vätskeintag eller om du använder vätskedrivande läkemedel bör du fråga läkaren om lämpliga åtgärder.
- Undvik att dricka varmt eller att äta alltför varm mat – det höjer kroppstemperaturen.
- Drick mycket under hela dygnet. Drick även när du inte känner dig törstig.
- Om du svettas kraftigt bör du ersätta förlorat salt och mineraler i kroppen med exempelvis mineralvatten och vätskeersättning.
- Servera gärna vätskerik mat, till exempel grönsaker och frukt.
- Hjälp särskilt små barn, äldre och personer med funktionsnedsättning att dricka. Barn som ammas bör få små täta mål.

Badvatten

Vattnet i sjöar och vattendrag påverkas när det under en längre period är varmt ute. Det gör att risken för ökade bakteriehalter blir högre. Om vattennivån sjunker och vattnet blir stillastående är även risken ännu högre för att kvaliteten på vattnet försämras.

Undvik att svälja vatten
Du bör undvika att svälja vatten när du badar för att inte få i dig bakterier.

Regelbundna provtagningar
Kommunen genomför regelbundna provtagningar av vattnet under sommarperioden. Information om vattenkvaliteten uppdateras efter varje provtagning på Havs- och vattenmyndighetens webbplats, havochvatten.se. Kommunen informerar även om provtagningar och vattenkvalitet på sin egen webbplats, surahammar.se.

Informationstavlor vid kommunala badplatser
Vid de kommunala badplatserna finns det informationstavlor med information om provtagningar, vattenkvalitet och vad du som badgäst bör tänka på vid en värmebölja.

DRICKSVATTEN

Viktiga telefonnummer

112 → **vid akuta och livshotande lägen**
1177 → **sjukvårdsupplysning dygnet runt**
113 13 → **information och råd om vart du kan vända dig**

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

Mer information om värmebölja

På dessa webbplatser hittar du mer information om värmeböljor och vad du kan göra för att skydda dig själv och andra vid höga temperaturer.

www.surahammar.se
www.smhi.se
www.dinsakerhet.se

Foto: Mikael Wallerstedt

0220-390 00
kommunen@surahammar.se

SURAHAMMARS
KOMMUN