

# VÄRMEBÖLJOR





Klimatförändringarna kommer att medföra att värmeböljor blir vanligare, även här i Sverige. En värmebölja definieras av att temperaturen stiger över 26° minst tre dagar i följd. Alla kan påverkas av värmeböljor. Äldre, kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning är extra utsatta. Äldre och känsliga personer uppmanas att vara försiktiga, söka svalka och se till att få i sig tillräckligt mycket vätska.

### **VAR UPPMÄRKSAM PÅ INOMHUSTEMPERATUREN**

Utnyttja gardiner, persienner och markiser. Vädra nattetid när det är svalt. Mät gärna inomhustemperaturen, glöm inte sovrummet.

Försök att hålla åtminstone ett rum någorlunda svalt, helst sovrummet. Om möjligt, byt till det svalaste rummet och sov där.

Skapa lite svalka genom att använda en fläkt, men tänk på att den inte gör nytta när temperaturen stiger över 30 grader eftersom värmen då bara vispas runt.



## **DRICK MYCKET**

Drick mer än normalt, helst två liter vätska per dygn. Undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Ät gärna vätskerik mat, till exempel grönsaker och frukt.

Vid kroniska hjärtbesvär är det dock viktigt att först rådgöra med en läkare om det finns några restriktioner vad gäller vätskeintag.

## **SVALKA DIG**

En sval dusch är mest effektiv. Andra sätt att svalka dig är att lägga en blöt handduk runt nacken, spola insidan av handlederna med kallt vatten eller ta ett kallt fotbad.

## **MINSKA DIN FYSISKA AKTIVITET**

Framförallt när det är som varmast.

## **VAR UPPMÄRKSAM PÅ HUR DU MÅR**

Kontakta din vårdcentral om du mår dåligt av värmen. Varningstecken kan vara förhöjd kroppstemperatur, yrsel, huvudvärk och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist.



Alla kan påverkas av värmeböljor. Äldre, kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning är extra utsatta.

Nacka kommun • 131 81 Nacka  
tfn 08-718 80 00 • e-post [info@nacka.se](mailto:info@nacka.se)  
sms 716 80 • [www.nacka.se](http://www.nacka.se)

