



HÖGA TEMPERATURER
GER EN ÖKAD PÅFRESTNING
PÅ KROPPEN VILKET KAN
INNEBÄRA RISKER FÖR
FRAMFÖRALLT ÄLDRE
PERSONER, SMÅ BARN
OCH KRONISKT SJUKA.

Ta hand om dig i värmen!

VISTAS I SKUGGAN:

Utomhusvistelse är bra, men vistas i skuggan. Under en värmebölja kan det bli betydligt varmare inomhus än utomhus.

ORDNA EN SVAL MILJÖ INOMHUS:

Det är viktigt att vistas på bostadens svalaste plats och/eller att få minst 2–3 timmar i ordentlig svalka dagligen. Vädra på natten när det är svalt.

SVALKA KROPPEN:

Svalka kroppen. Välj täckande och löst sittande kläder. Undvik att anstränga dig fysiskt under dygnets varmaste timmar.

DRICK MER VATTEN ÄN VANLIGT:

Undvik söta drycker och alkohol. Ät gärna mat med mycket vätska i som till exempel frukt och grönsaker.

UNNDVIK FYSISK ANSTRÄNGNING:

Framförallt under dygnets varmaste timmar.

FÖRVARA LÄKEMEDEL RÄTT:

Förvara mediciner svalare än 25 °C eller i kylskåp. Läs om förvaring på bipacksedeln.

VAR EXTRA UPPMÄRKSAM:

Varningstecken kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist. Vid besvär av det här slaget bör en medicinsk bedömning göras, kontakta 1177 för rådgivning.