

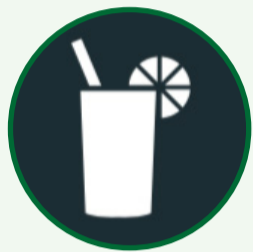
Värmebölja? Följ detta!

I sommar är det viktigt att vidta åtgärder som både minskar effekterna av värmebölja och spridningen av coronavirus/covid-19.



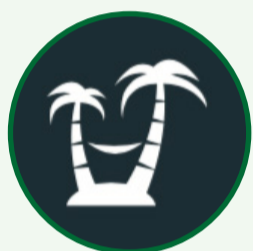
VAR UPPMÄRKSAM PÅ INOMHUSTEMPERATUREN

Risken för hälsoproblem ökar så snart temperaturen stiger inomhus. Risken ökar påtagligt när temperaturen utomhus når upp till 26 °C eller mer under tre dagar i följd.



UPPMUNTRA TILL ÖKAT VÄTSKEINTAG

Undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Servera gärna vätskerik mat, till exempel grönsaker och frukt.



ORDNA EN SVAL MILJÖ

Vädra inte om det är varmare ute än inne. **Använd inte fläkt vid vårdmoment vid misstänkt eller konstaterad covid-19.** Utnyttja gardiner, persienner och markiser. Det är viktigt att känsliga vårdtagare vistas på bostadens/boendets svalaste plats. Vädra nattetid när det är svalt.



ORDNA SVALKANDE ÅTGÄRDER

En kall dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.



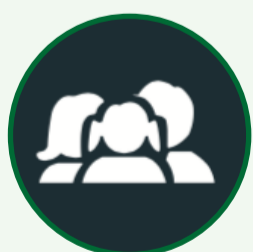
UNDVIK FYSISK ANSTRÄNGNING

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 PÅ HUR DINA VÅRDTAGARE MÅR

Varningstecken är förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, yrsel och trötthet. Muntorrhet och minskad urin kan vara tecken på vätskebrist. Vid symptom som dessa bör en medicinsk bedömning göras. Medicindoseringen kan också behöva ses över, exempelvis för vätskedrivande, antidepressiva läkemedel och neuroleptika.

Förbered din verksamhet ytterligare genom att gå igenom Folkhälsomyndighetens material:

[folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](https://www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja)

Denna handlingsplan är framtagen av hälsa-, vård- och omsorgsförvaltningen och är en anpassning av Folkhälsomyndighetens handlingsplan för höga temperaturer.

Varje dag är viktigast!

Hälsa, vård & omsorg



Malmö stad