



Folkhälsomyndigheten

# När det blir för varmt

– råd till dig, dina vänner och anhöriga vid värmebölja







**Många längtar efter sommarvärmen, men inte alla.** Särskilt svårt är det för dem som inte har möjlighet att ta sig till en sval och behaglig plats, och vars fysiska förutsättningar gör att de har svårare att reglera kroppstemperaturen.

## Värmeböljor kan leda till hälsoproblem och ökad dödlighet

Med ett förändrat klimat får vi räkna med både en stigande medeltemperatur och att värmeböljor blir vanligare. Eftersom vi i Sverige inte är så vana vid höga temperaturer kan vi få negativa hälsoeffekter vid betydligt lägre temperaturer än i till exempel Sydeuropa.

### 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 allvarlig hjärtsvikt. Värmerelaterade dödsfall hos äldre beror oftast på cirkulationsrubbingar.

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. Kontakta sjukvården.

Vid värmeutmattning och värmeslag ska inte febernedsättande tas, det kan förvärra tillståndet.



## Tillhör du eller en anhörig riskgrupperna?

Extrem värme är farligt för alla, men vissa behöver ta hand om sig extra mycket under en värmebölja och det gäller framför allt:

- **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 riskerna.
- **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.



FOTO ANDREAS OFFESSON



FOTO MIKAEL WALLERSTEDT



FOTO MIKAEL WALLERSTEDT



FOTO HELENE GRVNFARB

**Klimatet blir gradvis varmare och vädret mer instabilt.** Extrema väderhändelser förväntas öka, bland annat med fler och längre värmeböljor. Klimatförändringarna påverkar människors hälsa.

## Värmevarningar från SMHI

SMHI utfärdar meddelande och varningar om höga temperaturer för att man 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 i tre dagar i följd.
- **klass 1-varning** för mycket höga temperaturer när prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 30 °C i 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.

**SMHI sprider meddelanden och varningar** via smhi.se, SMHI:s mobilapp, Twitter samt radions P1. Samma information finns även på krisinformation.se.

# Råd vid värmebölja

## - till dig, dina vänner och anhöriga

Sommarvärmerna kan vara farliga för alla – särskilt för äldre, kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning men även för små barn, gravida och personer som tar medicin. Ta hjälp av dessa råd.



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



**DRICK MER** Vänta inte på att du blir törstig. Ät vätskerik mat som t.ex. grönsaker och frukt. Undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Tänk på att personer i din närhet kan behöva hjälp med att dricka.



**ORDNA SVAL MILJÖ** Använd gardiner, persienner och markiser. Försök att vara på den svalaste platsen i bostaden. Vädra på natten när det är svalt.



**ORDNA SVALKA** En kall dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Använd löst sittande kläder i naturmaterial, de är svalare än åtsittande syntetkläder.



**TA DET LUGNT** Undvik fysisk ansträngning under dygnets varmaste timmar.



**FÖRVARA LÄKEMEDEL RÄTT** Förvara mediciner svalare än 25 °C grader eller i kylskåp. Läs om förvaring på förpackningen.

**VAR UPPMÄRKSAM** Varningssignaler kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls, andningsfrekvens och nytillkommen yrsel och onormal trötthet.

Muntorrhet och minskad urinmängd kan vara tecken på vätskebrist. Om du tar något läkemedel, t.ex. vätskedrivande, kan dosen behöva justeras.

Kontakta sjukvården för specifika råd kring just din eller dina närståendes hälsa.

Titta till dina vänner och anhöriga, och tipsa dem om råden.

Ring **1177** för sjukrådgivning eller hjälp med att hitta rätt i vården.

Du kan ringa eller besöka webbplatsen **1177.se** dygnet runt.



Den här skriften vänder sig främst till dig, dina vänner och anhöriga. Skriften berättar om hur värme påverkar kroppen, vilka riskgrupperna är, samt enkla åtgärder som du kan vidta för att förebygga ohälsa och sjukdom till följd av värme.

*Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling.*



**Folkhälsomyndigheten**

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna Östersund Forskarens väg 3, 831 40 Östersund.  
[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)