

Råd vid värmeböljor

till personal inom barnomsorg

Värmeböljor kan göra oss allvarligt sjuka

Ihållande perioder av värme kan orsaka både hälso-
problem och ökad dödlighet. Eftersom vi i Sverige inte
är så vana vid höga temperaturer kan sjukligheten och
dödligheten öka vid betydligt lägre temperaturer än i till
exempel Sydeuropa.

Med ett förändrat klimat får vi räkna med att värme-
böljorna blir både vanligare och längre.

Små barn är sårbara

Värme kan vara farligt för alla, men människans känslig-
het för höga temperaturer varierar. Den största risken
med värme är uttorkning.

En av de grupper som är sårbara för höga temperaturer
är små barn. Barn kan inte reglera sin kroppstemperatur
lika effektivt som vuxna eftersom de inte svettas lika
mycket. Det gäller särskilt i åldern 0-5 år. Barn har också
en sämre riskuppfattning och vissa är för små eller har
funktionsnedsättningar som hindrar dem från att själva
flytta sig till svalare platser eller att förse sig med dryck.

Risken med värme ökar om ett barn är kroniskt sjuk i
till exempel hjärt-kärlsjukdom, lungsjukdom, njursjuk-
dom, diabetes och psykisk sjukdom. Vissa mediciner kan
även påverka kroppens förmåga att anpassa kroppsvärmen
och vätskebalansen.



Symptom att vara uppmärksam på

Värme gör att de ytliga blodkärlen vidgas och svettningen
ökar. Om man inte får i sig tillräckligt med vätska för att
kompensera för ökad svettning blir blodet mer koncen-
trerat och risken för blodpropp ökar. Om hjärtat inte klarar
de ökade kraven på pumpförmåga kan det resultera i en
allvarlig hjärtsvikt.

Barn som lider av värmestress kan uppträda annor-
lunda, visa tecken på obehag och irritabilitet. Dessa
tecken kommer att förvärras med fysisk aktivitet och om
de lämnas obehandlade kan de leda till värmeutmattning
eller värmeslag. Symtom på värmeutmattning varierar
och kan vara ett eller flera av följande: varm, röd och torr
hud, trötthet, yrsel, förvirring, huvudvärk, illamående
och kräkningar.

Flytta barnet till en sval plats, uppmuntra till att dricka
och svalka kroppen aktivt, till exempel med en sval dusch
eller våta handdukar. Om det finns, placera kylpaket vid
hals och armhålor.

Situationen kan bli livshotande

Värmeslag kan utvecklas om värmestress eller värme-
utmattning lämnas obehandlat, men det kan också upp-
stå plötsligt utan förvarning.

Värmeslag är livshotande för då slutar den mekanism
som styr kroppstemperaturen att fungera. Ett tydligt
symtom på värmeslag är att kroppstemperaturen går över
40 grader Celsius. Andra symtom kan vara svettningar
som plötsligt upphör, snabba hjärtslag, snabb ytlig andning
och förlust av medvetande.

Vid symtom av det här slaget, ring 112. Fortsätt med
nedkylande åtgärder, med alla tillgängliga metoder. Om
barnet förlorar medvetandet eller får ett anfall, placera
barnet i framstupa sidoläge.

Vid värmeutmattning och värmeslag ska inte feber-
nedsättande tas, det kan förvärra tillståndet.

Mer information om hälsoeffekter av värme och risk-
grupper finns på Folkhälsomyndighetens webbplats
folkhalsomyndigheten.se/varmebolja

Planera och informera inför sommaren

Planera

Genom att förbereda verksamheten inför sommarvärmen går det att minska ohälsa och dödlighet orsakad av värmeböljor.

Om verksamheten minskar antalet förskolor under sommaren så bör lokalernas anpassning till höga temperaturer vara en aspekt som vägs in i valet av sommarförskolor. En bra utomhusmiljö och inomhusmiljö är skyddad från solinstrålning, och därmed för både värme och exponering för UV-strålning.

Se över hur lokalerna är utrustade för att kunna stänga värmen ute. Utrusta lokalerna med markiser, persienner eller gardiner för att förhindra solinstrålning. Kontrollera om det finns öppningsbara fönster för att vädra när det är svalare utomhus. Sätt upp termometrar på olika platser i lokalerna.

Att sätta in fläktar är inte alltid ett bra val. Gör en bedömning kring användningen av fläktar, eftersom de kan ha en uttorkande effekt. Det är fortfarande inte klart under vilka förutsättningar fläktar gör mer nytta än skada.

Sätt upp solskydd över sandlådor och andra platser där barnen gärna vistas utomhus – det kan både ge skugga och skydda mot UV-strålning.

Mer långsiktiga åtgärder kan vara att plantera träd för skugga och att ersätta hårdgjorda ytor med gräs och annan växtlighet.

Se över tillgången till vikarier ifall personal blir sjuk eller inte orkar med lika mycket i värmen.

Informera

Informera alla anställda om risken för hälsoeffekter bland barnen och hur beredskapen inför värmeböljor ser ut, gärna muntligen under en gemensam arbetsplatsträff. Uppmärksamma personalen på att även vuxna kan bli sjuka av värmen, och att det kan påverka deras arbetsförmåga och därmed omsorgen om barnen.

Förutom muntlig information kan ni sätta upp information i allmänna utrymmen (sista sidan i detta råd är ett anslag). På så sätt kan informationen nå även föräldrar och andra besökande.

Frågor att diskutera i personalgruppen

Diskutera gärna med hela personalen om hur ni kan förbereda er för värmeböljor:

- Hur varma brukar lokalerna bli under värmeböljor?
- Finns det svalare rum som det är bättre att vistas i?
- Vilken utrustning finns för att stänga ute värmen?
- Har ni barn som har särskild risk på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller medicinering?
- Finns det personal som är äldre eller på annat sätt tillhör riskgrupp?
- Hur ser det ut med möjligheter till skugga och svalka i utomhusmiljön?
- Hur kan barnens utomhuslek tillfälligt anpassas för att minska fysisk aktivitet? Har ni möjlighet till vattenaktiviteter?
- Kan kökspersonalen bidra med extra vätskerik mat? Behövs särskilda rutiner för mat och hygien när det blir långvarigt varmt?
- Förvarar ni temperaturkänsliga läkemedel?

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. Meddelanden och varningar sprids via [smhi.se](https://www.smhi.se), appen SMHI Väder samt Sveriges Radio P1 och P4. Samma information finns även via [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se).

Mer information om hälsoeffekter av värmeböljor, råd till riskgrupper och förebyggande åtgärder finns på Folkhälsomyndighetens webbplats [folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](https://www.folkhalsomyndigheten.se/varmebolja)



Till personal inom barnomsorg

Gör så här vid en värmebölja

Sommarvärmen kan vara farlig för alla människor, och vissa är mer sårbara än andra. En av de grupper som är särskilt sårbara är små barn, särskilt i åldern 0-5 år. Ta hjälp av dessa råd.



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.



DRICK MER Vänta inte på att barnen blir törstiga. Det gäller även för vuxna. Undvik stora mängder söta drycker. Servera gärna vätskerik mat, t.ex. grönsaker och frukt.



ORDNA EN SVAL MILJÖ Använd gardiner, persienner och markiser. Vädra endast under dygnets svalaste timmar. Försök att vistas på de rum som är svalast.



ORDNA SVALKA En sval dusch är effektivt, och en blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Ordna gärna vattenaktiviteter utomhus, om möjligt i skuggig miljö.



UNDVIK FYSISK ANSTRÄNGNING framförallt under dygnets varmaste timmar.



FÖRVARA LÄKEMEDEL RÄTT Om läkemedlet är temperaturkänsligt finns information om förvaring på förpackningen eller i bipacksedeln.

VAR EXTRA UPPMÄRKSAM PÅ HUR BARNEN OCH PERSONALEN MÅR

Varningstecken kan vara att barn visar ett ändrat beteende, obehag och irritabilitet. Sätt in aktivt svalkande åtgärder om barnet får symtom såsom yrsel, huvudvärk, förvirring, illamående, kräkningar eller förhöjd puls, andningsfrekvens och kroppstemperatur. Vid besvär av det här slaget bör en medicinsk bedömning göras.

Ring **1177** för sjukrådgivning eller hjälp med att hitta rätt i vården. Du kan ringa eller besöka webbplatsen [1177.se](https://www.1177.se) dygnet runt.



Folkhälsomyndigheten