



LÄNSSTYRELSEN  
HALLANDS LÄN



# Värmebölja i Hallands län

Råd till sårbara grupper, anhöriga och allmänhet



# Råd till sårbara grupper, anhöriga och allmänhet

Sommarvärmen kan vara farlig för alla, särskilt för äldre, kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning. Men även små barn, gravida och personer som tar viss medicin är i riskgrupp.

Nedan följer konkreta råd som kan användas för att minska risken för värmebölja. Råden riktar sig mot sårbara grupper, anhöriga och allmänheten för att främja hälsa och välmående under perioder med höga inomhustemperaturer. Råden är kopplade till:

- Kontrollera inomhustemperaturen
- Drink mycket och ät vätskerik mat
- Håll ute solens strålar
- Ta det lugnt och undvik fysisk ansträngning
- Förvara läkemedel korrekt
- Var uppmärksam på varningssignaler

## Kontrollera inomhustemperaturen

Var uppmärksam på temperaturen inomhus eftersom risken för hälsoproblem ökar när det blir för varmt. Speciellt när utomhustemperaturen når upp till 26°C eller mer under tre dagar i följd blir risken påtaglig. Det är därför nödvändigt att vidta åtgärder för att skydda dig själv och dina anhöriga, särskilt personer i riskgrupper som inte har kontakt med vård eller hemtjänst.

## Drink mycket och ät vätskerik mat

För att motverka uttorkning är det viktigt att dricka mer vätska än vanligt och inte vänta tills man blir törstig. Vätskerik mat, såsom grönsaker och frukt, kan också vara till hjälp. Det är dock bäst att undvika stora mängder söta drycker och alkohol. Var medveten om att personer i din närhet, särskilt äldre eller personer med hälsoproblem, kan behöva hjälp med att få i sig tillräckligt med vätska.

## Håll ute solens strålar

För att skapa svala miljöer både inom- och utomhus kan du använda gardiner, persienner och markiser för att blockera solens strålar. Det är också fördelaktigt att vara på den svalaste platsen i bostaden och att vädra på natten när det är svalare. Genom att plantera träd och buskar i trädgården kan du skapa naturlig skugga och svalka utomhus.

## Ta det lugnt och undvik fysisk ansträngning

Det är viktigt att undvika fysisk ansträngning under de varmaste timmarna på dygnet för att minska risken för överhettning och uttorkning. Ta det lugnt och undvik att utsätta dig själv för onödig värmebelastning.

## Förvara läkemedel korrekt

Förvara läkemedel korrekt, särskilt om de är temperaturkänsliga. Du kan hitta information om rätt förvaring på läkemedelsförpackningen eller i bipacksedeln. Om du är osäker på hur

dina läkemedel ska förvaras kan du kontakta apoteket eller din läkare för ytterligare råd och instruktioner. Under kapitel 8.1.3 Råd till chefer och arbetsledare i rapporten *Värmebölja i Hallands län* hänvisas till en kort video om du vill veta mer om läkemedelsförvaring.

### **Var uppmärksam på varningssignaler**

Var uppmärksam på eventuella varningssignaler som kan indikera att du eller någon annan i din närhet är påverkad av värmen. Förhöjd kroppstemperatur, puls, andningsfrekvens samt nytillkommen yrsel och onormal trötthet kan vara tecken på att kroppen har svårt att hantera värmen. Muntorrhet och minskad urinproduktion kan vara indikationer på att man lider av vätskebrist. Om du tar något läkemedel, till exempel vätskedrivande medicin, kan doseringen behöva justeras under varma perioder. Vid sådana symptom eller frågor, kontakta sjukvården för specifika råd och rekommendationer som är anpassade till din eller dina närståendes hälsa.

---

#### ***Vill du veta mer?***

*Folkhälsomyndigheten har tagit fram broschyrer med råd till olika målgrupper hur de kan hantera en värmebölja. Målgrupperna är chefer/arbetsledare och personal inom vård och omsorg, personal inom barnomsorg, skola och fritidshem samt till dig, dina vänner och anhöriga. Broschyerna finns att hitta på [Folkhälsomyndighetens hemsida](#).*

---



LÄNSSTYRELSEN  
HALLANDS LÄN

Länsstyrelsen i Hallands län • Postadress: 301 86 Halmstad • Besöksadress: Slottsgatan 2  
010- 224 30 00 • [halland@lansstyrelsen.se](mailto:halland@lansstyrelsen.se) • [www.lansstyrelsen.se/halland](http://www.lansstyrelsen.se/halland)