

Råd vid värmeböljor

till personal inom barnomsorg

Värmeböljor kan göra oss allvarligt sjuka

Med ett förändrat klimat får vi räkna med att värmeböljorna blir både vanligare och längre. Ihållande perioder av värme kan orsaka både hälsoproblem och ökad dödlighet. Eftersom vi i Sverige inte är så vana vid höga temperaturer kan vår hälsa påverkas vid betydligt lägre temperaturer än i till exempel Sydeuropa.

Det är viktigt att arbeta med förebyggande åtgärder för att minska exponeringen för värme, men också att vara uppmärksam på symtom hos både barn och personal vid höga temperaturer.

Små barn är sårbara

Värme kan vara farligt för alla, men människans känslighet 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 än vuxna 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, njursjukdom, diabetes och psykisk sjukdom. Vissa mediciner kan även påverka kroppens förmåga att anpassa kroppsvärmen och vätskebalansen till högre temperaturer.



Symtom 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 koncentrerat och risken för blodpropp ökar. Om hjärtat inte klarar de ökade kraven på pumpförmåga kan det resultera i allvarlig hjärtsvikt.

Barn som lider av värmestress kan uppträda annorlunda, visa tecken på obehag och irritabilitet. Dessa tecken kan förvärras av fysisk aktivitet och om de lämnas obehandlade kan det 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.

Om ett barn uppvisar något eller flera av dessa symtom, 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 värmeutmattning lämnas obehandlat, men det kan också uppstå 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 febernedsättande tas, det kan förvärra tillståndet.

Mer information om hälsoeffekter av värme och riskgrupper finns på Folkhälsomyndighetens webbplats [folkhalsomyndigheten.se/varmebolja](https://www.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. Nedan följer förslag på förebyggande åtgärder.

Om antalet öppna förskolor begränsas under sommaren så bör lokalernas värmesäkring vara en aspekt som vägs in i valet av sommarförskolor. Det kan vara lämpligt att välja ut och vistas i svala delar av byggnaden om sådana finns och undvika de varmaste rummen.

I arbetet med att värmesäkra lokalerna är det viktigt att verksamheten har en dialog med fastighetsägaren. Både inomhus- och utomhusmiljön bör skyddas 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 för att kunna hålla koll på inomhustemperaturen.

Bordsfläktar kan ge en svalkande känsla och öka luftcirkulationen i rummet, men om temperaturen är över cirka 35 grader Celsius kan de ha en begränsad effekt och öka risken för uttorkning.

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 är 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 behöver avlastning 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 även nå 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 säkra 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 när temperaturen stiger inomhus. Risken ökar påtagligt när temperaturen utomhus når upp till 26 grader Celsius eller mer under tre dagar i följd.



DRICK MER Vänta inte på att barnen blir törstiga. Det gäller även för personalen. Ställ fram glas och vatten och servera gärna vätskerik mat, till exempel grönsaker och frukt. Undvik stora mängder söta drycker.



ORDNA EN SVAL MILJÖ Använd gardiner, persienner och markiser. Försök att främst vistas i de rum som är svalast. Vädra när det är svalare utomhus.



ORDNA SVALKKA En sval dusch är effektivt, och en blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Ordna gärna säkra vattenaktiviteter utomhus, helst 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 symptom såsom yrsel, huvudvärk, förvirring, illamående, kräkningar eller förhöjd puls, andningsfrekvens och kroppstemperatur. Om besvären inte går över kontakta vården.

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