

Råd vid värmeböljor

till personal inom skola och fritidshem

Värmeböljor blir allt vanligare

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 vår hälsa påverkas vid betydligt lägre temperaturer än i till exempel Sydeuropa.

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

Värmeböljor kan göra oss sjuka

Värme kan vara farligt för alla, men människans känslighet för höga temperaturer varierar. Särskilt sårbara är riskgrupperna äldre, kroniskt sjuka, personer med funktionsnedsättning, små barn och gravida samt personer som tar viss medicin.

Personer 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 värme-slag. 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 en elev uppvisar något eller flera av dessa symtom, se till att eleven snabbt får komma till en sval plats, dricka och svalka kroppen med till exempel en blöt handduk.



Planera och informera inför sommaren

Planera

Genom att förbereda verksamheten inför sommarvärmen går det att minska sjuklighet orsakad av värmeböljor. Nedan följer förslag på förebyggande åtgärder.

I den mån skola och fritidshem hålls öppna under sommaren så bör värmesäkring vara en aspekt som vägs in i valet av lokaler. 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 i skolan och fritidshemmet 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 platser där eleverna gärna vistas utomhus – det kan både ge skugga och skydda mot UV-strålning. Mer långsiktiga åtgärder är att plantera träd för skugga och att byta ut hårdgjorda ytor mot gräs och annan växtlighet.

Informera

Informera alla anställda om risken för hälsoeffekter bland eleverna 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 utbildningen av och omsorgen om eleverna.

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 elever 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 elevernas utomhusaktivitet 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, appen SMHI Väder samt Sveriges Radio P1 och P4. Samma information finns även via krisinformation.se.

Mer information om hälsoeffekter av värmeböljor, råd till riskgrupper och förebyggande åtgärder finns på Folkhälsomyndighetens webbplats:

folkhalsomyndigheten.se/varmebolja

De här råden är framtagna med stöd i WHO:s råd för att minska hälsoeffekter av värme (2011) och Folkhälsomyndighetens rapport Hälsoeffekter av värmeböljor (2022).



Till personal inom skola och fritidshem

Gör så här vid en värmebölja

Sommarvärmen kan vara farlig för alla människor och vissa är mer sårbara än andra. 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 eleverna 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 SVALKANDE ÅTGÄRDER En blöt handduk runt nacken är effektivt, även en sval dusch om det är möjligt. 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 ELEVERNA OCH PERSONALEN MÅR Varningstecken kan vara ändrat beteende, obehag och irritabilitet. Sätt in aktivt svalkande åtgärder vid symtom 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 dygnet runt.

[1177.se](https://www.1177.se)



Folkhälsomyndigheten