

# Hantering av värmebölja och höga temperaturer

Checklista inom **förskola, pedagogisk verksamhet och fritidshem**

För enkla beskrivningar till personalen se:

**Åtgärder när värmeböljan kommer.**

1 (2)

## Att göra när det blir varmt

### FÖR ATT MINSKA PÅVERKAN AV VÄRME

#### Bedöma allmäntillstånd

- Är barnen eller personalen påverkad av värme? Symtom:
  - förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens
  - yrsel eller trötthet
  - muntorrhet och minskad urinmängd

#### Mat och vätska

- Uppmuntra både barn och personal att dricka mer. Hjälpsärskilt småbarn och barn med funktionsnedsättning att dricka. Kontrollera så att alla har druckit.
- Se till så att det finns svalt vatten, till exempel i en tillbringare med frysta bär, grönsaker och frukt. Alltför kall dryck kan ge kramp. Undvik söta drycker, och drycker med koffein.
- Servera vätskerik mat, som frukt och grönsaker, samt salta snacks. Undvik varm mat och varma drycker.

#### Hygien

- Förebygg smittorisk genom noggrann handhygien, städning.
- Undvik att mat står framme.

#### Vädning och sval inomhusmiljö

- Skärma av solljus inomhus via till exempel gardiner, markiser, persienner eller annan avskärmning.
- Vädra lokalerna tidigt på morgonen.
- Håll dörrar stängda när det är varmt, särskilt till svala rum.
- Försök vistas i den svalaste delen av lokalen.

#### Vattenaktiviteter

- Skapa möjligheter till svalka. Ha blöta handdukar framme, och låt barnen duscha och leka vattenlekar.

# Hantering av värmebölja och höga temperaturer

Checklista inom **förskola, pedagogisk verksamhet och fritidshem**

## Att göra när det blir varmt

2 (2)

### FÖR ATT MINSKA PÅVERKAN AV VÄRME

#### Kläder och solskydd

- Anpassa kläder – se till så att de sitter löst och är i naturmaterial.
- Solhatt eller keps.
- Använd solkräm.

#### Anpassa tempot

- Skapa tid för rast och vila, och minska den fysiska aktiviteten under dygnets varmaste timmar.