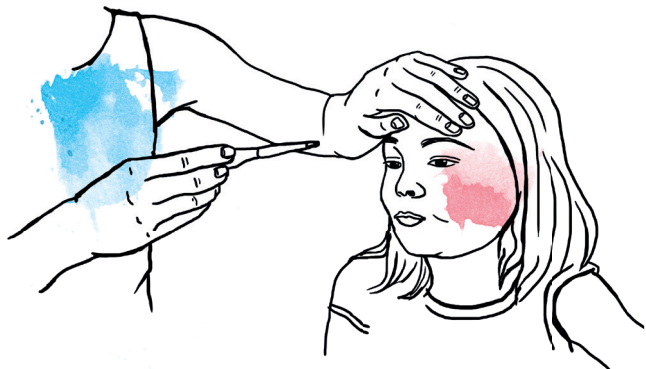


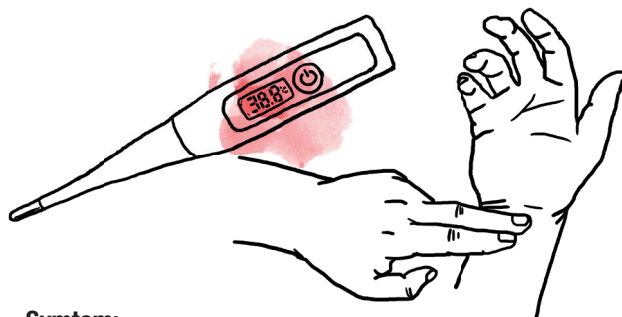
Åtgärder när värmeböljan kommer

Åtgärdslista för förskola, pedagogisk verksamhet och fritidshem

ALLMÄNTILLSTÅND



Är barnen eller personalen påverkade av värmen?



Symtom:

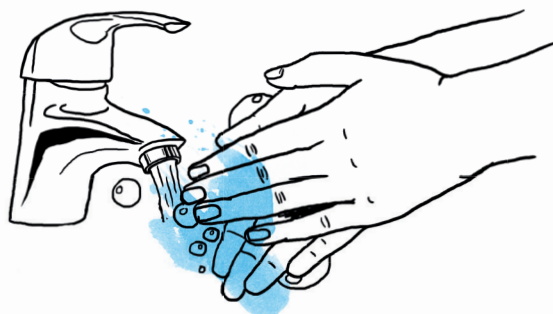
- förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens
- yrsel eller trötthet
- muntorrhet och minskad urinmängd

MAT OCH VÄTSKA



- Uppmuntra till att dricka mer
- Servera svalt vatten (t.ex. med frysta bär), vätskerik mat och salta snacks
- Undvik iskalla, söta eller koffeinhaltiga drycker
- Undvik varm dryck och mat

HYGIEN



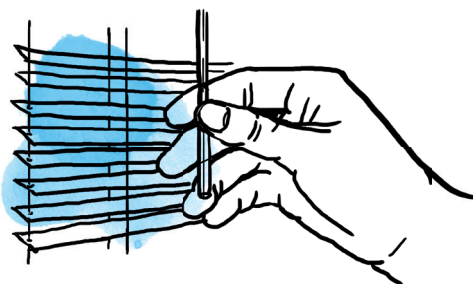
- Var noggrann med handhygien och desinfektion
- Undvik att mat står framme

UTEVISTELSE



- Sök upp/ordna skugga
- Var utomhus tidigt på morgonen
- Kolla upp om det finns andra svala platser i närheten

VÄDRING OCH SVAL INOMHUSMILJÖ

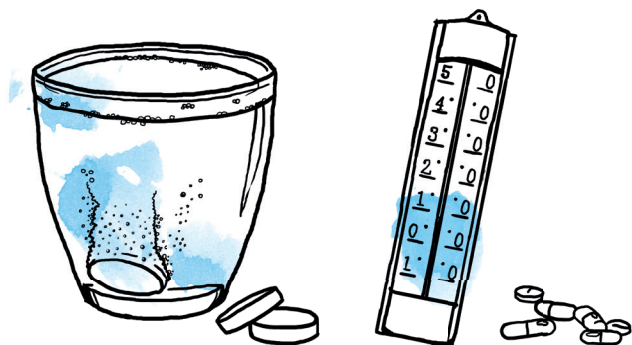


- Skärma av solljus med t.ex. gardiner eller persienner
- Vädra tidigt på morgonen
- Stäng dörrar till svala rum
- Vistas i den svalaste delen av lokalen

Åtgärder när värmeböljan kommer

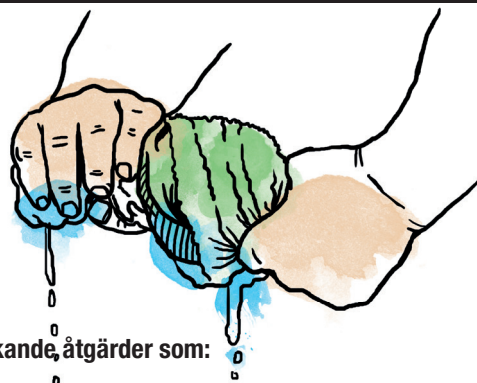
Åtgärdslista för förskola, pedagogisk verksamhet och fritidshem

LÄKEMEDEL



- Förvara läkemedel svalt
- Använd vätskeersättning

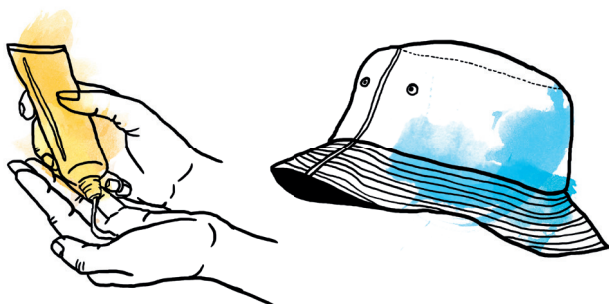
VATTENAKTIVITETER



Ordna svalkande åtgärder som:

- dusch
- vattenlek
- blöta handdukar

KLÄDER OCH SOLSKYDD



- Anpassa kläder (löst sittande i naturmaterial)
- Solhatt, keps
- Använd solkräm

ANPASSA TEMPOT



Anpassa tempot till värmen genom:

- tid för rast och vila
- minskad fysisk aktivitet under dygnets varmaste timmar

För utförligare instruktioner, checklistor och ansvarsområden, se **Hantering av värmebölja och höga temperaturer.**