Värmebölja

Information och checklista

Marks kommun 2015

Detta informationsmaterial om höga temperaturer är framtaget för Marks kommun och är avsett att spridas bland kommunens chefer, anställda och invånare.

Med vänliga hälsningar
Kommunledningskontoret

> ”Värmebölja kan inte längre ses som en extraordinär händelse som sällan inträffar. Värmen orsakar dödsfall i stort sett varje sommar och klimatförändringarna kan komma att ge oss oftare förekommande och mer intensiva värmeböljor framöver.”
> (Socialstyrelsen)

Vad är en värmebölja? (SMHI)

Klass	Typ	Beskrivning
Meddelande om värmebölja		Prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 26°C tre dagar i följd.
1	Mycket höga temperaturer	Prognosen visar att maxtemperaturen ligger på minst 30°C tre dagar i följd.
2	Extremt höga temperaturer	Klass 1-varning utfärdad och prognos på att perioden med maxtemperatur på minst 30°C kan bli längre än 5 dygn och/eller att maxtemperaturen ligger på minst 33°C tre dagar i följd.
SMHI utfärdar varningar för väder som kan leda till problem i samhället. För värmebölja använder SMHI ett meddelande om höga temperaturer och varningsklasserna 1 och 2.		

Konsekvenser i samhället

Värme är påfrestande för de flesta människor. Fler kan bli sjuka av bakterier i mat, dricksvatten eller badvatten, eller på andra sätt må dåligt av värmen. Sjukvård och omsorg får mer att göra då de man vårdar mår sämre. Det kan leda till brist på ambulanser och att vården kan bli överbelagd och därmed sämre. Värmen kan också medföra att bakterier i dricksvatten orsakar problem i den kommunala VA-verksamheten, orsaka fler olyckor, och kan orsaka avbrott i infrastruktur.

Beroende på hur samhället hanterar värmen kan det även påverka förtroendet för verksamheten.

Arbetsgivaren

- **Livsmedel**
  Se över rutiner för hantering och lagring av livsmedel på arbetsplatsen. Ingen mat ska lämnas framme i fikarum, kylskåp bör rensas regelbundet, lunchlådor ska kunna hållas konstant svala.

- **Läkemedel**
  Om verksamheten hanterar känsliga läkemedel, se över och kommunicera ut rutiner för detta.

- **Vätska, Vila, Ventilation**
  Tillse att personalen har möjlighet till (och utnyttjar) regelbundna vätske- och vilopauser. Se över möjligheterna till ökad ventilation i fastigheter och genom lättnader i klädkoder. Utred möjligheter att tillfälligt minska tunga, fysiskt belastande arbetsuppgifter.

- **Sårbara personer & system**
  Inventera egen personal och eventuella brukare som kan drabbas särskilt hårt av värme. Äldre, sjuka och små barn är typiska riskgrupper. Ta hänsyn till ”VAB-risken” vid semesterplaneringen. Vilka tekniska system kan drabbas eller har drabbats tidigare negativt av värme?

- **Utbildning & Information**
  Sprid denna information om värme via mail, anslag, intranät eller fysiska möten!

Den enskilde

- **Drick mycket**
  Drick mer än normalt, hellre lite åt gången och ofta än sällan och mycket på en gång. Bär med dig en vattenflaska som fylls på efterhand. Undvik alkohol. Vid kroniskt hjärtbesvär är det viktigt att först rådgöra med en läkare om det finns några restriktioner vad gäller ökat vätskeintag.

- **Tillför salt**
  Ät lite saltare mat då och då för att återställa saltbalansen i kroppen.

- **Vätskeersättning**
  Apoteken säljer vätskeersättning som håller rätt saltbalans. Särskilt bra om du tillhör en riskgrupp.

- **Löst sittande klädsel**
  Bär löst sittande kläder som tillåter luften att cirkulera och vädras. Skydda huvud och nacke mot direkt solsken med en sval huvudbonad. Tala med din chef om lättnader i eventuella klädkoder.

- **Svalt sovrum**
  Försök att hålla åtminstone ett rum någorlunda svalt, helst sovrummet, eller byt till det svalaste rummet och sov där

- **Använd fläkt**
  Skapa lite svalka genom att använda en fläkt, men tänk på att den inte gör nytta när temperaturen stiger över 30 grader eftersom värmen då bara vispas runt.

- **Sänk kroppstemperaturen**
  Vid tecken på värmeutmattning eller för snabb svalka doppa en handduk i kallt vatten, vrid ur och lägg runt nacke, i armhålor eller i ljumskar. Spola insidan av handlederna med kallt vatten eller ta ett kallt fotbad, en sval dusch eller ett bad.

- **Sök skugga**
  Sätt upp markiser eller andra former av solskydd. Var rädd om träden runt bostaden som skänker skugga. Undvik att vistas mer än nödvändigt i solen.