



## Riktlinje beredskap vid höga temperaturer

Verksamheter som omfattas	Omsorgsförvaltningen
Beslutad (datum)	2020-06-25
Beslutad av	Förvaltningschef Medicinskt ansvarig sjuksköterska
Reviderat (datum)	
Ansvarig tjänsteman	Medicinskt ansvarig sjuksköterska
Utvärderingsmånad	



## Riktlinje beredskap vid höga temperaturer

Sommaren 2020 kan värmeböljor komma att innebära en ytterligare påfrestning på en redan ansträngd situation. Beredskap för värmebölja behövs för att minimera hälsoeffekterna av värmestress i befolkningen.

Ihållande perioder av värme under sommaren kan orsaka både hälsoproblem och ökad dödlighet. Det gäller särskilt under de perioder när värmen är hög under hela dygnet. När nätterna är varma hinner kroppen inte återhämta sig och det kan vara svårt att få ned temperaturen inomhus.

Vid värme regleras temperaturen i kroppen genom att blodcirkulationen i de ytliga blodkärlen ökas varpå dessa vidgas, och genom att svettningen ökar. Sådan temperaturreglering medför en påfrestning på hjärtat samt vätske- och saltförluster.

Värmens negativa effekter på hälsan omfattar ett vitt spektra från relativt milda symtom såsom uttorkning och nedsatt allmäntillstånd, till mer allvarliga symtom såsom värmeslag och hjärtinfarkt. De negativa hälsoeffekterna av värme uppstår ofta redan samma dag eller efter en till två dagar efter att höga temperaturer noterats.

### Riskgrupper

Ihållande värme kan medföra olika stora risker för olika individer beroende på deras hälsotillstånd. Grupper med nedsatt förmåga att reglera kroppstemperaturen eller att reagera på risker är särskilt sårbara. Riskgrupperna vid värmebölja är:

- Äldre
- Kroniskt sjuka
- Personer med funktionsnedsättning
- Små barn och gravida
- Personer som tar vissa mediciner som påverkar kroppens förmåga att anpassa kroppsvärme och vätskebalans, till exempel vätskedrivande eller antidepressiva läkemedel och neuroleptika.

Förebyggande insatser bör riktas mot de grupper som har den största sårbarheten.

### Några viktiga aspekter i råden för värmebölja

För att minska riskerna för både värmestress och smittspridning under sommaren 2020 vill Folkhälsomyndigheten särskilt uppmärksamma följande:

- Följ råden för både covid-19 och värmebölja för att minska belastningen på hälso- och sjukvården.
- Äldre och personer med bakomliggande sjukdomar är riskgrupper för både värmestress och covid-19.

- Var försiktig så att du inte misstar hypertermi (ett medicinskt tillstånd där kroppens temperatur ökar på grund av att termoregleringen inte fungerar som den ska) för feber. Se till att personen som uppvisar sådana symtom vilar i en sval miljö och dricker vatten. Om kroppstemperaturen förblir hög efter 30 minuter är det förmodligen feber. Om kroppstemperaturen sjunker och personen mår bättre är orsaken troligen värmestress.
- Håll avstånd men undvik social isolering. Vid värmebölja är det viktigt att vara uppmärksam på symtom för värmestress. Samtidigt behöver fysiska kontakter begränsas för att minska smittspridning.
- Utomhusvistelse är bra, men vistas i skuggan. Under en värmebölja kan det bli betydligt varmare inomhus än utomhus. I byggnader och bebyggelse kan värmen stanna kvar en tid efter att utomhustemperaturen har gått ner. Även smittrisken är betydligt mindre utomhus.
- Ordna en sval miljö. Det är viktigt att vistas på bostadens svalaste plats och/eller att få minst 2–3 timmar i ordentlig svalka dagligen. Detta gäller särskilt riskgrupper. Samtidigt behöver råden följas om att hålla avstånd till varandra för att minska smittspridningen.
- Denna sommar är det extra viktigt att förbereda bostäder och boenden med åtgärder som kan minska värmen inomhus, exempelvis med markiser, solskärmar, persienner och anpassad ventilation och vädring. Överväg att installera kylsystem och luftkonditionering där sårbara grupper bor och vistas. På grund av smittrisken bör fläktar undvikas i gemensamma utrymmen.

**Enhetschefers ansvar:**

Enhetschef ansvarar för att informationsmaterial (målgruppsanpassade råd och broschyrer) finns tillgängliga för baspersonal, brukare och närstående. Det målgruppsanpassade informationsmaterialet nedan ska användas.

**Information från SMHI**

Early warning från SMHI kommer till omsorgsförvaltningen mejl, skickas till avdelningscheferna för vidare befodran ut i verksamheterna.

**Målgruppsanpassade råd**

[Planera vård och omsorg inför värmebölja](#)

(för chefer och arbetsledare för särskilda boenden, hemsjukvård och i primärvård)

[Råd vid värmeböljor. Särskilda råd till läkare, sjuksköterskor och annan legitimerad personal](#)

[Råd vid värmeböljor till personal inom vård och omsorg](#)

[Råd vid värmeböljor Till dig, dina vänner och anhöriga](#)

## **Broschyrer**

Två korta broschyrer med information om risker och praktiska råd vid värmeböljor finns framtagna.

[Hantera värmeböljor – information om risker och praktiska råd till personal inom vård och omsorg](#)

[När det blir för varmt – råd till dig, dina vänner och anhöriga vid värmebölja](#)

För ytterligare information, utbildningsfilm samt webbutbildning se;

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/krisberedskap/varmeboljor/>