Trollhättans Stad

Dokumentbeteckning:	Råd vid Värmebölja
Antaget av/Ansvarig	Carola Svantesson
Handläggare	Anette Hernvall
Handlingen förvaras	Evolution
Diarienummer	2025/331
Datum	2023-05-23 Rev. 2025-05-19

Syfte:	Att handleda personal i omsorgsförvaltningen vid en värmebölja
Gäller för:	Omsorgsförvaltningens personal
Referensdokument:	Folkhälsomyndigheten
Uppföljning:	Årligen
Implementering:	Utskick till all personal samt chefer årligen i god tid innan värmebölja. Utskick via Så arbetar vi Nyhet samt Chefsbrev

Råd vid Värmebölja

Bakgrund

Beredskap för värmebölja behövs för att minimera hälsoeffekterna av värmestress i befolkningen.
Negativa hälsoeffekter av värmeböljor kan i hög utsträckning förebyggas.
Ett systematiskt förebyggande och förberedande arbete sker i många kommuner, regioner och hos privata vårdföretag.
Som stöd har Folkhälsomyndigheten en vägledning för framtagande av handlingsplaner för värmebölja.

SMHI:s definition för meddelande av höga temperaturer:
Maximal dygnstemperatur på minst 26 grader upp till 30 grader, tre dagar i rad. Innebär en ökad påfrestning på kroppen vilket kan ge problem för framför allt riskgrupper. Om prognosen ändras till en maximal

dygnstemperatur som når minst 30 grader under minst tre dagar i följd uppdateras meddelandet till en varning.

Råd vid värmebölja



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

Följ råden för värmebölja för att minska belastningen på hälso- och sjukvården.

Äldre och personer med bakomliggande sjukdomar är riskgrupper för värmestress.

- ✓ Var försiktig så att du inte misstar hypertermi 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.
- ✓ Det är 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.

Vill också påminna er om att Folkhälsomyndigheten har tagit fram bra material om beredskap vid värmebölja.

Planera vård och omsorg inför värmeböljor – Till chefer/arbetsledare inom vård och omsorg – Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)

Råd vid värmeböljor – Till personal inom vård och omsorg – Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)

Råd vid värmeböljor – Särskilda råd till läkare, sjuksköterskor och annan legitimerad personal – Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)

Det finns även två filmer med råd och tips längst ned på denna web-sida:

Värmeböljor – vägledning till handlingsplaner och informationsmaterial — Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)

Tipsa gärna berörda verksamheter om detta material!