

Så klarar du värmeböljan – råden du behöver känna till

Sverige har inte drabbats av några riktiga värmeböljor i modern tid och de svenska värmerekorden hör till de äldsta nationella värmerekorden i världen - de är från 30-och 40-talen. Som det soltörstande folk som svenskarna är var de flesta glatt överraskade över majvädrets högsommartemperaturer. Men nu börjar baksidorna med det ihållande torra och soliga vädret visa sig. Hettan har redan slagit hårt mot djur och skördar – men långvariga höga temperaturer kan också vara farlig för vår hälsa.

– Klimatförändringarna kommer att göra riktigt heta och torra perioder vanligare även i vår del av världen och vi behöver vara förberedda. Jag tror att vi kan lära oss mycket av sydeuropéerna och helt enkelt ta det lugnare när det är som varmast på sommaren, säger Pär Holmgren, naturskadespecialist på Länsförsäkringar.

Värme är en stor påfrestning för kroppen, särskilt känsliga är äldre, gravida, små barn, och sjuka. Under värmeböljan i Europa 2003 omkom enligt olika uppgifter nära 50 000 personer.

– Frankrike var värst drabbat den gången och myndigheterna fick i efterhand kritik för att de inte hade tillräcklig beredskap. I Sverige har många län haft krisövningar där man iscensatt just värmebölja och lärt sig mycket om vilka åtgärder som krävs. Det är bra, däremot är det nog många privatpersoner som inte har förstått hur allvarligt det kan bli när det blir alltför varmt för länge, säger Pär.

Att ta det lugnt och dricka vatten samt söka skugga är främsta sätten att undvika överhettning och vätskebrist. Även djuren behöver extra omtanke, ta till exempel med vatten till hunden under längre promenader, de kan vara ännu känsligare än människor för överhettning.

Är de stilla sommar-regnen ett minne blott?

– På somrarna kan vi förvänta oss större kontraster mellan torra somrar då vi kommer ha vattenbrist och blöta somrar med kraftiga skyfall, då vi får för mycket vatten och därmed ökad risk för översvämningar. På årsbasis kommer vi i genomsnitt att få mer regn, men ökningen är främst under vinterhalvåret, säger Pär.

Råd vid värmebölja

- Håll dig i skuggan, se till att även djuren kan få skydd från solen.
- Ansträng dig inte i onödan och vila gärna mitt på dagen när det är som varmast.
- Drick vatten, ät gärna grönsaker och frukt som också innehåller mycket vatten.
- Var uppmärksam på om du kissar mindre än vanligt, det är ett tecken på att du behöver dricka mer.
- Ta en kall dusch eller ett bad för att hålla dig sval, en blöt handduk kring nacken eller huvudet är också bra.
- Skydda huvudet mot solen med en hatt
- Stäng och täck för fönster på dagen för att hindra solen att värma upp bostaden.
- Vädra på natten när det är lite svalare.

Symtom på vätskebrist

Vid vätskebrist kan du känna dig yr och trött, få huvudvärk och känna dig torr i munnen. Risken ökar när det är väldigt varmt ute och du samtidigt anstränger dig hårt. Äldre personer blir lättare uttorkade då de inte alltid kan dricka så bra själva eller inte känner sig törstiga.

Om du misstänker vätskebrist

Drick genast vatten och vila.

Vätskeersättning kan behövas, de innehåller lämpliga mängder av salter och socker.

Undvik söta drycker och lightdrycker.

Kontakt:

Pär Holmgren, naturskadespecialist Länsförsäkringar, 070-823 95 42, par.holmgren@lansforsakringar.se

Länsförsäkringars pressjour, 08-588 418 50, press@lansforsakringar.se

Värmerekord i Sverige (källa SMHI)

Den högsta temperaturen i Sverige uppmättes i Ultuna (9 juli 1933) och i Målilla (29 juni 1947). Vid båda tillfällena var temperaturen 38,0 grader.

SMHIs varningskriterier för höga temperaturer

- Varning klass 1 för mycket höga temperaturer utfärdas om prognosen visar maximitemperaturer på 30 grader eller mer tre dagar i följd.
- Varning klass 2 för extremt höga temperaturer utfärdas om prognosen visar maximitemperaturer på 30 grader eller mer fem dagar i följd, alternativt 33 grader eller mer tre dagar i följd.