



Förändrade förhållningssätt till ett

VARMARE KLIMAT

Jämtlands klimat blir varmare, vilket påverkar människor, djur och växter. Värmeböljor och andra värmerelaterade risker blir allt vanligare under sommaren och vi måste anpassa oss till förhållanden som vi tidigare inte hanterat. I den här broschyren kan du läsa om vad du bör tänka på vid värmeböljor.



Bräcke
kommun





RISKGRUPPER

Små barn, äldre och personer som medicinerar får det svårare vid förhöjd temperatur. Vissa mediciner kan försämra människans anpassning till högre temperaturer genom till exempel påverkan på cirkulationen i kroppen, värmereglerande funktioner och vätskebalansen. Rådfråga din läkare och läs bipacksedel om hur din eller närståendes hälsa kan påverkas.

Håll ett extra öga på personer som ingår i riskgrupper. Värme påverkar oss alla, men för till exempel spädbarn, små barn och äldre personer ökar riskerna. För barn beror det på att deras kroppar inte hunnit utveckla en fungerande värmereglering och har större behov av ett balanserat vätskeintag. Bland äldre personer är det vanligare med hjärt, kärl- och lungproblem och många tar medicin. Detta gör denna grupp till den största riskgruppen vid stigande värme. Båda grupperna behöver hjälp med att få i sig vätska och att få skugga under varma dagar.

SMITTSPRIDNING

Högre temperaturer kan öka risken för smittspridning via mat, djur och badplatser. Hantera därför livsmedel på ett hygieniskt sätt och var noga med kyla. Höga temperaturer under lång tid påverkar badplatser. Håll utkik efter varningar och information via radio/annan media för att hålla dig uppdaterad.

Fästingar kan bli vanligare i Jämtland. Det eftersom högre medeltemperatur gynnar vissa djurarter, bland annat insekter och spindel-djur. Fästingar kan bära på sjukdomar som påverkar både människor och djur. Det här har tidigare inte varit så vanligt i Jämtlands län och det är därför extra viktigt att tänka ett steg före. Använd långbyxor när du vistas i naturen och kontrollera kroppen för att upptäcka eventuella fästingar eller andra smådjur.

Även pollensäsongens längd och intensitet ökar i takt med temperaturökningen då växtsäsongen blir längre och utbredningen av pollenproducerade arter gynnas.

TIPS

- Håll koll på väderprognosen, förbered med vätska och möjlighet till skugga inför långa perioder med hög temperatur
- Hjälp personer i riskgrupper med skugga och vätska
- Håll utkik efter varningar och information via media
- Använd långbyxor i högt gräs och kontrollera kroppen efter en dag ute för att upptäcka eventuella fästingar eller andra smådjur
- Stäng ute värmen och vädra på kvällen när det är svalare
- Hantera livsmedel på ett hygieniskt sätt, var extra noga med kyla
- Undvik fysisk ansträngning under dygnets varmaste timmar
- Vid misstanke om värmeslag kontakta vårdguiden 1177

Fler tips hittar du på www.folkhalsomyndigheten.se



Bräcke
kommun

Hantverksgatan 25, Box 190, 843 21 Bräcke
Tel. 0693-161 00 | bracke@bracke.se | www.bracke.se