

# Värmebölja/Höga temperaturer - checklista

## Bedömning av allmäntillstånd

Symptom på nedsatt allmäntillstånd p.g.a. värme:

- Yrsel och/eller trötthet
- Muntorrhet och minskad urinmängd
- Förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens

**Vid oro för barns allmäntillstånd t.ex. på grund av värme ska vårdnadshavare och vård alltid kontaktas!**

## Mat och vätska

- Uppmuntra både barn och personal att dricka mer. Hjälp särskilt småbarn och barn med funktionsnedsättning att dricka. *Kontrollera så att alla har druckit.*
- Se till så att det finns svalt vatten tillgängligt hela tiden. Om det är svårt att få barnen att dricka endast vatten går det bra att lägga i t.ex. grönsaker och frukt i tillbringaren. Alltför kall dryck kan ge kramp. Undvik söta drycker, och drycker med koffein (personal).
- Servera vätskerik mat, som frukt och grönsaker, samt salta snacks.
- Ha vätskeersättning tillgängligt på förskolan.

## Hygien

- Förebygg smittorisk genom noggrann handhygien, städning.
- Undvik att mat står framme.

## Vädring och sval inomhusmiljö

- Skärma av solljus inomhus via till exempel gardiner, markiser, persienner eller annan avskärmning.
- Vädra lokalerna tidigt på morgonen.
- Ha fläktar igång på avdelningarna.
- Försök vistas i den svalaste delen av lokalen.

### **Vattenaktiviteter**

- Skapa möjligheter till svalka. Ha blöta handdukar framme, och låt barnen duscha och leka vattenlekar, barnen kan ta t.ex. ta svalkande fotbad eller leka med vatten och leksaker i grunda baljor.

### **Kläder och solskydd**

- Anpassa kläder – se till så att de sitter löst och är i naturmaterial.
- Barn ska ha solhatt eller keps.
- Använd solkräm och ”bättra på” solkrämen under dagen.

### **Utomhus**

- Försök att få barnen att vistas i skugga/under solskydd
- Vistas inte utomhus när det är som varmast på dagen om det inte finns skugga

### **Anpassa tempot och aktiviteter**

- Skapa tid för rast och vila, och minska den fysiska aktiviteten under dygnets varmaste timmar.
- Förbered verksamhet som inte kräver fysisk aktivitet.

### **Information till vårdnadshavare**

- Informera vårdnadshavare om hur ni arbetar för att minska på effekterna av värme.
- Be dem ta med sig keps/solhatt, solkräm, badkläder samt luftiga kläder till barnen.

### **Stängning av förskola p.g.a. värmebölja**

- Görs alltid i samråd med utbildningsdirektör/t.f. utbildningsdirektör.
- Det är en *bedömningsfråga* när det är för varmt att bedriva verksamhet men det handlar om att barn och personal mår dåligt/har nedsatt allmäntillstånd p.g.a. värmen.