



Dato: 24. juli 2018

Vær opmærksom i varmen

Der er varsel om hedebløge i Danmark. Det betyder, at der er øget risiko for varmesygdomme som fx dehydrering og hedeslag.

DMI har varslet hedebløge i Danmark. Det betyder, at der er øget risiko for varmesygdomme som fx dehydrering og hedeslag. Det er især små børn, personer over 65 år og personer, som tager medicin, der er i risiko for at få varmesygdomme.

Spædbørn og små børn

Om særlige forholdsregler for små børn og spædbørn under hedebløge skriver Sundhedsstyrelsen:

”Spædbørn og småbørn skal tilbydes rigeligt at drikke - også selvom de ikke beder om det. Tilbyd barnet små hyppige slurke af køligt vand. Børn, der udelukkende ammes, kan lægges til brystet oftere. Hold øje med, at der er våde bleer som forventet – tilbyd ekstra væske/amning, hvis bleerne ikke er våde ved bleskift.

Efterlad aldrig børn i en parkeret bil.

Spædbørn tåler ikke stærk varme, og barnevognen skal stå i skygge, når barnet sover ude. Vær opmærksom på, at der er skygge i hele søvnperioden og kig jævnligt til barnet. Dæk ikke åbningen ved kalechen til med en stofble eller andet. Temperaturen i barnevognen kan stige til over 30 grader på ganske kort tid. Aflukning hindrer også luftcirkulation. Brug evt. et insektnet for at beskytte mod katte og insektbid, men vær også her opmærksom på temperaturen inde i barnevognen, hvis vognen står stille i lang tid.

Lad barnet lege i skyggen af et træ eller en parasol, det beskytter også mod solens stråler”.

Hvis du tager medicin

Nogle typer medicin kan også give særlig følsomhed overfor varme, og det er:

- Medicin til hjerte og kredsløb fx vanddrivende medicin og blodtryksmedicin
- Medicin mod psykiske sygdomme (psykofarmaka)
- Medicin mod infektioner (antibiotika)

Ringsted Kommune
Erhvervs-, Fritids- og
Kommunikationscenter

Kommunikation
Rønnedevej 9
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00
Dir.: +45 57 62 82 02
Mail: chrni@ringsted.dk

efkcenter@ringsted.dk
EAN: 5798007642457



Ringsted
Kommune

- Medicin mod malaria
- Naturmedicin, fx perikon med nedtrykthed, modløshed og tristhed.

Andre typer medicin kan dog også øge din huds følsomhed over for lys.

Derudover er det vigtigt, at være opmærksom på om din medicin skal opbevares og transporteres under 25 grader.

(Kilde: Sundhedsstyrelsen)

Symptomer på at du har det for varmt kan være:

- Utilpashed med hovedpine, mathed og svimmelhed
- Ændret opførsel med dårlig kontaktbarhed og forvirring
- Rød, varm og tør hud med nedsat produktion af sved
- Nedsat produktion af urin så den får en mørk gullig farve

Hvad kan du gøre?

- Drikke meget og samtidig være opmærksom på at få salt
- Hold kroppen afkølet ved at:
 - Søge i skygge
 - Tage mindst muligt og løstsiddende tøj på
 - Hold så køligt indeklima som muligt
 - Om nødvendigt tage kølige brusebade

Du kan læse mere om varme og varmesygdomme på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/miljoe/varmt-vejr>

Til redaktionerne: For yderligere information, kontakt venligst

Lotte Ernst, kvalitets- og sammenhængs koordinator, tlf. 23 67 45 18.