

RØDE KORS'

RÅD I VARMEN. ■

1. Hold deg i skyggen på de varmeste dagene.
2. Drikk vann ofte, selv hvis du ikke føler deg tørst. Kaffe, te og alkohol er vanndrivende og vil ikke hjelpe.
3. Pass på de aller yngste, skrøpelige eldre, og kronisk syke familiemedlemmer og naboer – små, syke og gamle kropper tåler høye temperaturer dårligst.
4. Oppsøk hjelp hvis du føler deg dårlig og får symptomer på overoppheting – som hodepine, svimmelhet, forvirring, høy kroppstemperatur og kvalme.
5. Hjelp andre med symptomer på overoppheting til å kjøle seg ned, få i seg vann, og søke akutt hjelp hvis de trenger det.
6. Sjekk værmeldingen før du legger dagsplanen! Hvis du skal jobbe ute, trene mye eller gå i fjellet om sommeren er det viktig at du tar lange pauser når dagen er på sitt varmeste.
7. Vær forsiktig når du bader – bad ikke alene, og overvurder ikke dine egne svømmeevner.
8. Hvis du føler deg for varm innendørs, så kan en luftetur i skogen, en tur på biblioteket, eller et besøk på museum eller kjøpesenter være en god måte å kjøle seg ned på.
9. Hold soverommet så kjølig som mulig, det gir bedre hvile og tåleevne i heten.
10. Når det er varmt og lite nedbør over tid, øker skogbrannfaren. Respekter generelle og lokale bålforbud!