

Värmebölja och höga temperaturer

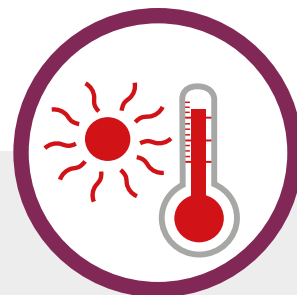
Faktablad med information till fastighetsägare

Ihållande perioder av värme kan orsaka både hälsoproblem och ökad dödlighet. Att exponeras för värme medför olika stora risker för olika individer. Särskilda riskgrupper är äldre, kroniskt sjuka, personer med funktionsnedsättning, små barn, gravida och personer som tar viss medicin. Både människor och djur kan få värmeslag eller bli uttorkade.

Höga inomhustemperaturer kan snabbt bli besvärliga för boende och hyresgäster. I städer och tätorter kan lufttemperatur som strålningstemperatur bli hög och så kallade värmeöar kan bildas. Jordbruk och naturen drabbas också av värme och torkperioder, särskilt om luftfuktigheten är låg och nederbörds-mängderna ringa.

Extrema temperaturer kan leda till samhällsstörningar. Värme i samband med torka kan leda till vattenbrist. Transporter, elektronisk utrustning och energiförsörjning kan också påverkas.

Värmeböljor förväntas bli vanligare, intensivare och mer långvariga i framtiden. Det är därför viktigt att vidta förebyggande åtgärder som minskar människors och verksamheters exponering för höga temperaturer.



Värmebölja och höga temperaturer

Värmebölja beskrivs vanligen som en längre period med, för aktuell plats, varma förhållanden. Det finns ingen allmänt vedertagen internationell definition.

I Sverige definierar SMHI värmebölja som "en sammanhängande period då dygnets högsta temperatur överstiger 25°C minst fem dagar i sträck". Enligt SMHIs varningskriterier utfärdas meddelande om höga temperaturer om prognosen visar maximitemperaturer på minst 26° tre dagar i följd.

2018 var den varmaste sommaren sedan 1945 då statistiken började. Värmen började redan i maj och fortsatte en bit in i augusti.

I större delen av Götaland, Svealand och sydöstra Norrland ligger årets högsta temperatur i medeltal mellan 28° och 30°C. I nordvästra Norrland ligger den mellan 24 och 26°C och på höglandet ännu lägre.

De allra högsta temperaturerna som uppmätts i Sverige är 38°C, i Måilla i juni 1947 och i Ultuna i juli 1933.



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Ta reda på risken

- Prognoser och varningar för höga temperaturer finns på SMHI:s webbplats och i SMHI:s väderapp.
- I vissa kommuner finns kartläggningar över värmeöar och bebyggelse som riskerar att utveckla höga temperaturer.

Före

- Grönska och vatten ger nedkylningseffekt. Skapa skugga med träd och grönska i anslutning till fastigheter samt överväg gröna tak och fasader. Ersätt hårdgjorda ytor med gräs eller anlägg en damm.
- Se till att fastigheten har fungerande solskydd, till exempel markiser och persienner.
- Välj fasad- och takmaterial, färger och andra byggnadsmaterial med goda termiska egenskaper.
- Se till att det finns svala platser, såsom källarutrymmen eller svala lokaler och uteplatser dit man kan förflytta sig.
- Kontrollera fastighetens ventilation och se över isolering samt eventuellt kylsystem.
- Lokalisera värmekänslig utrustning, t.ex. servrar, till naturligt svala utrymmen, alternativt säkerställa att överhettning undviks.
- Införskaffa utrustning som kan minska inomhustemperaturen eller mildra effekterna vid värmebölja, såsom bärbar luftkonditionering eller ismaskiner.
- Ha en plan för vad du ska göra vid en värmebölja, till exempel för att hålla koll på SMHIs värmevarningar eller rutiner för kommunikation med hyresgäster.

Under

- Var uppmärksam på inomhustemperaturen och följ SMHI:s prognoser och varningar.
- Ordna en sval miljö. Använd gardiner, persienner och markiser och vädra på natten när det är svalt. Försök att vistas på svala platser.
- Informera hyresgäster om möjliga åtgärder. Var uppmärksam om sårbara grupper.
- Om möjligt, stäng av värmekällor som till exempel datorer, TV och andra elektriska apparater.
- Ha koll på brandrisken. Tänk på att vid torrt och varmt väder ökar brandrisken i skog och mark (se faktablad Skogs- och vegetationsbrand). Träbyggnader kan också torka och bli mer lättantändliga vid en värmebölja.
- Under en normal sommar gäller Folkhälsomyndighetens allmänna råd att inomhustemperaturen under sommaren inte bör överstiga 26 grader. Det finns dock undantag vid extrema väderförhållanden.



Efter

- Besikta fastigheten. Högre temperaturer öka risken för sprickbildning på takpapp, fasader och fönsterkarmar.
- Ventilation och kylsystem som har arbetat på högvarv kan också behöva servas.

Mer information

[Krisinformation.se](https://www.krisinformation.se)

[Boverket, Värmebölja](#)

[Folkhälsomyndigheten, Värmebölja](#)

[MSB, Värmebölja](#)

[SMHI, Värmebölja](#)

[SMHIs vädervarningar](#)

Faktabladerna är en sammanställning av information från olika källor och framtagna av den myndighetsgemensamma Arbetsgrupp naturolyckor.