



GODE FØRSTEHJÆLPSRÅD VED HEDEBØLGE

Vær opmærksom på:

- Rød, varm og tør hud.
- Hovedpine.
- Kvalme og svimmelhed.
- Forvirret, sløv eller bevidstløs.
- Nedsat urinproduktion.
- Ældre, gravide, små børn, kronisk syge og personer, der tager medicin kan være ekstra udsatte.

Førstehjælp:

- Flyt personen ind i skygge og i kølige omgivelser.
- Fjern sko, strømper og overflødigt tøj.
- Køl personen ned! Oversprøjt f.eks. personen med koldt vand.
- Giv personen rigeligt med kolde drikke - ikke alkohol!
- Søg læge eller skadestue, hvis personen ikke bedres i løbet af kort tid. Ved bevidsthedspåvirkning ringes 112.