

Misstänker du värmeslag?



Symptom

Svaghetsanfall, illamående eller svimning.



Första hjälpen

Gå bort från solen, svalka huden genom att klä av extra kläder, drick. Kalla vid behov på mera hjälp.



Förebyggande

Undvik tungt arbete och idrott i gassande väder, drick inte stora mängder kaffe eller alkohol, drick hellre annat, klä dig lätt.