



# Håll dig cool i sommar!

Oavsett hur vädret blir i sommar är det varmt för dem som har ED - här är några goda råd

- **Drick vatten för att inte bli uttorkad.** Ha alltid med en termos med kallt vatten
- **Blöt dig.** Använd en sprayflaska, så att du kan blöta kläder, hår, solhatt och kroppen
- **Våt t-shirt.** Blöt din t-shirt i vatten eller ta med en våt t-shirt i försluten plastpåse
- **Våta bandanas.** Blöt en bandana i vatten och ha den runt halsen, eller ha en våt bandana runt varje handled
- **Frysta tvättade kläder.** Frys tvättade kläder i förslutbara plastpåsar och ta med i kylväska. De kommer att ha tinat tills du behöver dem.
- **Handledsband i frotté.** Blöt dem i vatten och ha runt handlederna
- **Sprayflaska.** Ta med för att spraya och kyla ner.
- **Ha framförhållning.** Planera utomhusaktiviteter på dagar och tider när riskerna inte är så stora, t ex på tidiga morgnar, kvällar eller molniga dagar.
- **Tillgång till skugga.** Bedöm om det finns tillgång till skugga och vatten vid utomhusaktiviteter. Om inte, ta med golfparaply eller spänn upp soltak som solskydd
- **Fuktiga handdukar.** Ta med fuktiga frotté-handdukar i kylväska. En fuktig handduk runt halsen ger snabb lindring
- **Kyl ner bilen innan ni sätter er i den.**
- **Plastdunkar med vatten.** Ta med vattendunkar 2-5 liter till utomhussporter om ditt barn tränar eller tävlar. Vatten kan användas för att dricka, blöta t-shirts eller hålla på kroppen
- **Svala kläder.** Bär löst sittande kläder i ljusa färger
- **Använd keps eller solhatt eller skaffa en kylkeps.**
- **Kylgel-klampar.** Bra att ha fötterna på, t ex för barn i skolan
- **Kylklampar i bilsäten.** Bra för att kyla bebisar och småbarn vid bilresor.
- **Ta inga onödiga risker.** Att resa i bil utan luftkonditionering på varma dagar är inte okej. Detsamma gäller att vara utomhus längre tid med begränsad eller ingen möjlighet att svalka/kyla sig.
- **Fryst varmvattenflaska.** Bra för att kyla ner sängen

**Använd sunt förnuft så klarar du alla varma dagar! Använd solglasögon också!**

Källa: ECTODERMAL DYSPLASIA SOCIETY, EDlineS Vol 14 nr 2 2014

Översättning: Birgitta Bergendal, Kompetenscenter för sällsynta odontologiska tillstånd,  
Odontologiska Institutionen, Jönköping