# 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 frottéhanddukar 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 hälla på kroppen

• Svala kläder. Bär löst sittande kläder i ljusa färger

• Använd keps eller solhatt eller skaffa en kylkeps.

• Kylgelklampar. 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