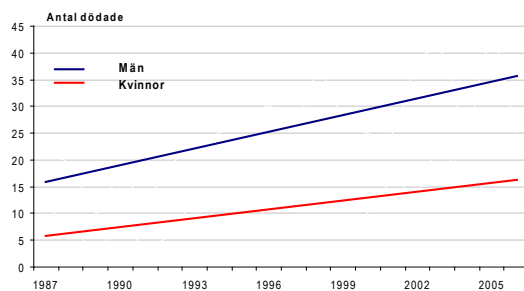


Antal omkomna till följd av kyla efter åldersgrupp och kön. Medelvärde för år 2000 till 2005. Källa: IDB 1998-2006, Socialstyrelsen, EpC och Dödsorsaksregistret

## Olyckor med exponering för kyla ökar

Varje år omkommer 40 till 60 personer genom att de fryser ihjäl. Det är mestadels män och äldre personer som drabbas av den här typen av olyckor. Det är nästan 40 män per 100.000 invånare.

Antalet sådana olyckor har ökat drastiskt, med mer än 100 procent, för både män och kvinnor under de senaste decennierna och ökningen har varit snabbare än vad som kan förklaras av att antalet äldre har ökat. Det finns heller inget samband mellan dygnsmedeltemperaturen i januari-mars och antalet omkomna.



Antal dödade till följd av exponering av kyla per kön 1987 till 2006. Linjära trender.

Källa; Socialstyrelsen/EpC, Dödsorsaksregistret

Varje år behöver ett 100-tal personer vårdas på sjukhus efter att exponerats för kyla. Tre starkt bidragande orsaker till köldskador är demens, alkohol och att man hamnat i kallt vatten.

Närmare tre av fem dödsfall och över hälften av alla slutenvårdade till följd av nedkylning inträffar under perioden januari- mars.

## Tänk på

Försök att klä dig enligt trelagersprincipen:

**Närmast kroppen.** Syntet eller ylle. Inte bomull som suger åt sig fukt, blir sedan kallt och kyler istället för att värma.

**Mellanlager.** Ett eller flera lager ylle, fleece eller flanell.

**Ytterst.** Vindtätt material. Jackan ska vara lång – ner över rumpan, gå att snöra åt både i midjan och i nederkanten att ha en rejäl krage som skyddar halsen. Ärmvidden ska gå att reglera vid handlederna.

**Händerna.** Tumvantar med foder som går upp över handlederna.

**Fötterna.** Flera strumpor av ylle och filtsulor i skorna ger den bästa isoleringsförmågan. Skorna behöver inte vara fodrade, det är yllesockan och sulan som isolerar. Även skorna ska vara rymliga liksom kläderna så att det finns utrymme för ventilation.

**Huvudet.** Om du arbetar eller rör dig så du blir varm väljer du en stickad luva som släpper ut en del av över-skottsvärmen från huvudet. Om du håller dig stilla bör du ha en vindtät och fodrad mössa, gärna med nervikbart skydd för nacke och öron.

**Isvett.** Var aldrig ensam på isen. Gå aldrig på is du inte är säker på håller. Kärnis ska var minst 10 cm tjock. Tänk på ny is, vår is, snötäckt is och havsis kan var svag. Svaga platser är vass, råk, brygga, bro, udde, avlopp, utlopp, inlopp, sund och grund. Lämna aldrig barn ensamma vid eller på is.

**Alkohol.** Hur människan tål kyla är individuellt och beror på kropps-konstitution, fettvävnad under huden, ålder och hälsotillstånd samt bruket av mediciner och alkohol. Trötthet och sömnbrist sänker i likhet med vätske- och energibrist samt bruket av mediciner och alkohol människans köldtoleransnivå. Alkohol försämrar också omdömet.

**Demens.** Personer med demens kan behöva extra tillsyn när det är kallt ute.