

# OPGELET

## BABY'S, KLEINE KINDEREN

- Laat een baby of een kind nooit alleen achter in de wagen;
- kinderen drogen sneller uit (vooral bij koorts) dan volwassenen, laat ze dus meer drinken;
- bescherm ze tegen de zon (hoedje, T-shirt, zonnecrème).



## BEJAARDEN

- Wacht niet tot er een hittegolf is om contact op te nemen met de huisarts, de thuisverpleging, de zorg hulp, vooral wanneer u geneesmiddelen inneemt.



## OZONPREVENTIE

Zelfs al zijn sterke ozonconcentraties een typisch zomers fenomeen, toch is het absoluut noodzakelijk om de vorming van ozon het ganse jaar door te beperken:

- gebruik vaker het openbaar vervoer of de fiets;
- laat uw wagen regelmatig onderhouden;
- rij rustig, zonder bruusk te versnellen of af te remmen;
- geef de voorkeur aan verf op waterbasis en onderhoudsproducten zonder solventen;
- laat uw verwarmingsinstallatie één keer per jaar controleren door een specialist.

**Bij verhoogde temperaturen, volg dan regelmatig de informatie verspreid door de media**

VOOR MEER INFO

[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)  
[www.meteo.be](http://www.meteo.be)  
[www.irceline.be](http://www.irceline.be)  
[www.gezondheid.belgie.be](http://www.gezondheid.belgie.be)  
Contactcenter FOD Volksgezondheid:  
02/524.97.97

 federale overheidsdienst  
**VOLKSGEZONDHEID,  
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN  
EN LEEFMILIEU**

Met de medewerking van



D/2012/2196/44

Verantwoordelijke uitgever: Dr. Dirk Cuypers, Victor Hortaplein, 40 bus 10 - 1060 Brussel

# Ozonpieken en hittegolf WEES SOLIDAIR

Schenk aandacht aan kwetsbare  
personen in uw omgeving



## WEES SOLIDAIR

In geval van een hittegolf of ozonpiek, wees dan waakzaam voor de mensen in uw omgeving en vooral voor de meest kwetsbare personen:

- baby's en jonge kinderen
- bejaarden (vooral alleenstaanden)
- chronisch zieken
- mensen die in behandeling zijn of onder strikte medische controle staan



## HITTEGOLF

### Klachten bij grote hitte:

- hittekrampen: normale lichaamstemperatuur, spierkrampen bij fysieke inspanning;
- uitputting ten gevolge van de hitte: lichaamstemperatuur is verhoogd ( $< 40^{\circ}\text{C}$ ), zweten, zwakte, vermoeidheid, hoofdpijn, braakneiging, flauwte;
- "hitteslag": het organisme is niet langer in staat om de lichaamstemperatuur te controleren ( $t^{\circ} > 40^{\circ}\text{C}$ ). De huid is droog. Het slachtoffer is verward. Zonder medische hulp kan de toestand evolueren naar coma.

## OZONPIEKEN

### Klachten bij ozonpieken:

- ademnood (gaat over het algemeen gepaard met hart- en/of ademhalingsproblemen)
- oogirritatie
- hoofdpijn
- keelpijn



## ENKELE TIPS

### Bij een hittegolf en ozonpiek:

- drink veel water met minerale zouten (mineeraal water, koude bouillon, ...);
- blijf binnen, vooral bij ozonpieken, omdat de ozonconcentratie binnen de helft lager is dan buiten;
- hou ramen, gordijnen, zonnewering en rolluiken dicht gedurende de dag en ventilatie 's nachts wanneer de temperatuur gedaald is;
- blijf in de schaduw en zoek koele plekje op;
- wanneer u zware inspanningen moet verrichten, doe dit dan bij voorkeur 's morgens vroeg of bij voorkeur 's avonds na 20 uur;
- vermijd alcohol en gesuikerde dranken;
- laat nooit een persoon of een dier achter in een stilstaande wagen.



## WAT TE DOEN INDIEN MEN ZICH NIET GOED VOELT?

- Verwittig onmiddellijk de huisarts of de arts van wacht;
- indien het slachtoffer verward is en de lichaamstemperatuur abnormaal hoog is: bel onmiddellijk de 100 of de 112.

### Wat u zeker moet doen in afwachting van de arts:

- Laat de persoon water drinken en bevochtigt zijn kledij;
- zorg voor aanvoer van frisse lucht.

**Mensen in uw omgeving die kwetsbaar zijn en/of bejaard, vereisen bij zeer warm weer nog meer aandacht**