

# Aanbevelingen tijdens een hittegolf

Volgende aanbevelingen zijn van kracht tijdens een hittegolf:

## Drink voldoende

- Drink regelmatig, en vóór u dorst hebt.
- Drink meer water dan gewoonlijk: minstens 1.5 liter in rust.
- Vermijd alcohol en gesuikerde dranken. Alcohol doet uw lichaam meer vocht uitscheiden. Gesuikerde dranken worden dan weer minder snel opgenomen.

## Hou het koel

- Blijf binnen, en hou de zon buiten. In de binnenlucht is er minder ozon dan in de buitenlucht.
- Blijf in de schaduw, zeker tussen 12 en 16 uur, de warmste uren van de dag.
- Neem een frisse douche of duik in het zwembad.
- Een ventilator doet de warme lucht circuleren, maar brengt weinig of geen verkoeling.
- Draag dunne kleding in lichte kleuren en bescherm uw hoofd tegen de zon.

## Doe het rustig aan

- Beperk lichamelijke inspanningen (bv. sportactiviteiten) tussen 12 en 22 u. Verleg indien mogelijk inspannende activiteiten.
- Verplaats uw activiteiten naar een (koele) binnenruimte.
- Rust regelmatig.

## Let op elkaar

- Let op oudere familieleden, buren en kennissen, vooral alleenstaande zieken en ouderen. Bent u gedurende een bepaalde periode afwezig? Neem dan de nodige voorzorgsmaatregelen:
- Informeer andere personen van uw afwezigheid (buren, familieleden, arts of thuisverpleger) en tracht enkele mensen uit uw omgeving te vinden die uw taak tijdelijk willen overnemen.
- Neemt de persoon medicatie, zorg er dan voor dat die in voldoende hoeveelheid aanwezig is en gemakkelijk bereikbaar is.
- Noteer alle belangrijke informatie over de persoon (in het geval deze toch dringend zou moeten worden opgenomen in een instelling) en leg die informatie op een duidelijk zichtbare plaats (of geef ze aan een persoon die beschikbaar is).
- Maak een lijst met de belangrijke telefoonnummers en plaats een telefoon in de nabijheid.
- Geef een dubbel van de sleutels aan een vertrouwenspersoon: zo kan er steeds iemand binnen in geval van nood.
- Bel regelmatig op een afgesproken tijdstip: dat stelt de persoon die u verzorgt gerust.

## Bijkomende tips

- Eet licht verteerbare voeding. Als u een zware maaltijd moet verteren zal uw lichaamstemperatuur extra stijgen. Bewaar het voedsel koel (1-5 °C) om bederven tegen te gaan.
- Neemt u geneesmiddelen? Informeer dan bij uw arts of apotheker of die een negatief effect kunnen hebben op uw gezondheid gedurende een hitteperiode, en of de dosis aangepast moet worden.
- Volg het weerbericht en de aanbevelingen van de overheid.
- Als u toch buiten moet komen, bescherm u dan tegen zonnebrand met een zonnecrème en draag lichte kledij.
- Laat kinderen NOOIT achter in een geparkeerde auto, ook niet voor een paar minuten. Door de zon loopt de temperatuur in enkele minuten heel hoog op, zelfs met een open raam.

Op [www.zorg-en-gezondheid.be/hittealarm](http://www.zorg-en-gezondheid.be/hittealarm) vindt u meer nuttige informatie over hitte en ozon. Hier zijn ook enkele folders raadpleegbaar. Heeft u een specifieke vraag over dit onderwerp? Wenst u ondersteuning of wenst u gewoon meer informatie? Neem contact op met de medisch milieukundige uit uw regio of kijk op [www.gezondheidsmilieu.be](http://www.gezondheidsmilieu.be).

## Contactinformatie

### Dienst Senioren & Zorg

#### Dienstencentrum in OC Berkenhof

Beekstraat 25  
3070 Kortenberg

T 02 755 23 10  
[senioren-en-zorg@kortenberg.be](mailto:senioren-en-zorg@kortenberg.be)

### Openingsuren

Vandaag open van 09 u. tot 12 u.

Morgen open van 09 u. tot 12 u., van 13 u. tot 16.30 u.

