

Hittegolf en ozonpieken

Een 'hittegolf' betekent dat aan twee meteorologische voorwaarden tegelijk wordt voldaan:

1. een periode van minstens drie opeenvolgende dagen met een gemiddelde minimumtemperatuur (over de drie dagen) die hoger ligt dan 18° in Ukkel
2. én een gemiddelde maximumtemperatuur van 30° in Ukkel. Aan de 'ozonvoorwaarden' is voldaan als de vorige dag op minstens één ozonmeetplaats een uurgemiddelde ozonconcentratie gemeten is hoger dan 240 microgram/m³ (de EU-alarmdrempel) en, tijdens de huidige dag, een uurgemiddelde ozonconcentratie voorspeld is die hoger is dan 180 microgram/m³ (de EU-informatiedrempel).

Denk er aan dat personen met COVID-19 extra kwetsbaar zijn voor warmtegerelateerde ziekten én dat personen met hittestress extra kwetsbaar zijn voor het SARS-CoV-2-virus.

Hoe houdt u het hoofd koel?

Enkele tips:

- Vermijd fysieke inspanningen, vooral tussen 12 en 20 u., want daarmee verhoogt u het ritme van de ademhaling en dus het volume ingeademde lucht, met een verhoogde ozonblootstelling als gevolg.
- De meest kwetsbare personen - kleine kinderen, mensen op leeftijd en personen die last hebben van ademhalings- of hartproblemen - blijven best binnen.
- Het is belangrijk de vertrekken 's morgens en 's avonds te verluchten, met andere woorden buiten de uren met hoge ozonconcentraties.
- Drink veel water met minerale zouten (mineraalwater, afgekoelde bouillon...). Drink geen alcohol of zoete drankjes.
- Zorg dat u op de hoogte blijft van de evolutie - via radio, pers of de website www.irceline.be

Doe er zelf iets aan

Ook al zijn hoge ozonconcentraties een typisch zomerfenomeen, toch kunnen kleine handelingen van de burger gedurende het hele jaar de intensiteit ervan verminderen.

Wat kunt u doen?

- Laat uw auto eens staan en ga te voet, met de fiets of het openbaar vervoer.
- Laat uw auto regelmatig onderhouden.
- Rij rustig, zonder bruusk optrekken of remmen.
- Kies voor verf op waterbasis en schoonmaakproducten zonder oplosmiddelen.
- Kies voor een zuinige verwarming met een hoog rendement.
- Laat uw verwarmingsinstallatie elk jaar afstellen door een specialist.

Help alleenstaanden en hittegevoelige mensen

Kent u mensen in uw buurt die alleen wonen en extra aandacht nodig hebben bij warm weer? Hou dan mee een oogje in het zeil. Spring eens binnen voor een praatje, zo helpt u wellicht om een drama te voorkomen. Familie, vrienden, burens, thuiszorgers en wijkagenten, iedereen kan een steentje bijdragen.

Hoe herkent u ziektes bij hittegolf en ozonpieken?

Ziektesymptomen door hitte

1. spierpijn, spasmen of krampen;
2. zwakte en vermoeidheid, hoge lichaamstemperatuur, hevig zweten, bleekheid, hoofdpijn en misselijkheid of braken;
3. 'Hitteslag' Het lichaam kan de temperatuur niet meer regelen, die loopt op tot meer dan 40°. De huid is rood en droog en de persoon is verward. Zonder medische hulp loopt de hittedrempel fataal af.

Ziektesymptomen door ozonpieken

1. kortademigheid of onregelmatige ademhaling (bij hartpatiënten en mensen met ademhalingsproblemen)
2. geïrriteerde ogen
3. hoofdpijn
4. keelpijn

Hoe kunt u helpen bij ziekte?

- Verwittig onmiddellijk de dokter
- Als de zieke verward is en een abnormaal hoge temperatuur heeft, bel dan onmiddellijk het nummer 100 of 112

Bied eerste hulp terwijl u op de dokter wacht...

1. Zoek een koele plek op waar de zieke kan rusten.
2. Laat de zieke water drinken en maak zijn of haar kleren nat.

3. Zorg voor frisse lucht.

Hou steeds rekening met de algemene richtlijnen van de Nationale Veiligheidsraad en van jouw sector in verband met het coronavirus.

Contactinformatie

Welzijnsprojectwerk

Administratief Centrum

Dr. V. De Walsplein 30
3070 Kortenberg

T 02 755 30 70
welzijnsprojectwerk@Kortenberg.be
<http://www.kortenberg.be>

Openingsuren

Vandaag open van 09 u. tot 12 u.
Morgen open van 09 u. tot 12 u.

Alle openingsuren

