

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



Ozonpieken en hittegolf
WEES SOLIDAIR

Verantwoordelijke. Uitg.: Leefmilieu Brussel - BIM - Havenlaan 86C - 1000 Brussel

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 verlicht '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 bevochtig 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