

OZONPIEKEN EN HITTE

Algemeen advies voor de Brusselse bevolking



WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS

Periodes van hitte komen steeds vaker voor en meestal is er dan ook veel ozon in de lucht. Hitte en ozon kunnen beide schadelijk zijn voor de gezondheid, maar sommige personen lopen meer risico: oudere mensen, baby's en jonge kinderen, chronisch zieken en hulpbehoevende personen (zeker als ze alleen wonen). Het is dan ook heel belangrijk om aandacht te schenken aan kwetsbare personen in uw omgeving en hen te helpen waar nodig.

Om te weten wanneer we te maken hebben met een periode van hitte, volgt u best regelmatig het weerbericht en de luchtkwaliteit op via de krant, tv, radio, internet...

Toch kan u beter niet wachten op een officiële periode van hitte om u te beschermen tegen hitte of de zon. Hou daarom ook rekening met de beschermingstips tijdens de eerste mooie dagen van het jaar.

GEZONDHEIDSKLACHTEN

Ozon is een gas dat op warme, zonnige dagen in de onderste luchtlagen gevormd wordt uit de aanwezige luchtverontreiniging. Dit gebeurt onder invloed van zonlicht. Daarom gaat een hittegolf meestal gepaard met een ozonpiek.

Blootstelling aan hoge ozonconcentraties kan aanleiding geven tot:

- ▶ ademnood die over het algemeen gepaard gaat met hart- en/of ademhalingsproblemen;
- ▶ irritatie van de ogen;
- ▶ hoofdpijn;
- ▶ keelpijn.

Een periode van hitte kan aanleiding geven tot:

- ▶ uitdroging;
- ▶ hittekrampen;
- ▶ uitputting;
- ▶ hittedslag.



ALGEMENE TIPS OM KLACHTEN DOOR TEVEEL HITTE EN OZON TE VOORKOMEN

- ▶ Drink meer water dan gewoonlijk, bij voorkeur twee tot vier glazen per uur. Zorg ervoor dat baby's, jonge kinderen, hulpbehoevenden en ouderen voldoende drinken.
- ▶ Vermijd alcoholische, cafeïnehoudende en gesuikerde dranken. Alcohol zorgt er net voor dat het lichaam meer vocht afgeeft, terwijl het lichaam gesuikerde dranken minder snel opneemt dan water.
- ▶ Rust voldoende en beperk lichamelijke inspanning (bv. sportactiviteiten), vooral tussen 12 en 16 uur.
- ▶ Hou gordijnen en rolluiken overdag dicht en verlucht 's nachts als het weer wat frisser is.
- ▶ Blijf bij voorkeur binnen. In de binnenlucht is er immers minder ozon dan in de buitenlucht, en het is er doorgaans koeler.
- ▶ Zoek de koelte op en/of koel uw lichaam regelmatig af (douche, bad, zwembad, fontein...). Profiteer van de talrijke koele zones nabij fonteinen en vijvers, en van de schaduw van de bomen in de parken.
- ▶ Pas uw kleding en deze van uw kinderen aan: lichte kleding (katoen), helder van kleur, hoed of petje tegen de zon. Bescherm uzelf ook tegen zonnebrand met zonnecrème.
- ▶ Laat nooit een kind, een hulpbehoevende of een huisdier achter in een stilstaande of niet goed geventileerde wagen.
- ▶ Help mee met het organiseren van een netwerk van personen van verschillende generaties in uw wijk dat waakt over kwetsbare personen die geïsoleerd leven.
- ▶ Als u bepaalde geneesmiddelen inneemt, informeer dan best op voorhand bij uw arts of apotheker:
 - of ze een negatief effect kunnen hebben op uw gezondheid gedurende een periode van hitte en
 - of de dosis moet worden aangepast.

HOE OZON- EN HITTEPROBLEMEN VOORKOMEN?

Ook al zijn ozonconcentraties en hittegolven een typisch zomerfenomeen, u kan ze doorheen het ganse jaar mee helpen voorkomen door de uitstoot van vervuulende stoffen te verminderen:

- ▶ laat uw auto eens staan en ga te voet, neem de fiets of het openbaar vervoer;
- ▶ laat uw auto regelmatig onderhouden;
- ▶ rij rustig, zonder bruusk te versnellen of af te remmen;
- ▶ kies voor verf op waterbasis en schoonmaakproducten zonder oplosmiddelen;
- ▶ kies voor een zuinige verwarming met een hoog rendement;
- ▶ laat uw verwarmingsinstallatie regelmatig controleren.



IN GEVAL VAN ONPASSELIGHEID

- ▶ Contacteer onmiddellijk de huisarts (van wacht).
- ▶ Indien de persoon verward is en koorts heeft: bel de 100 of 112.

In afwachting van de komst van de huisarts:

- ▶ geef de persoon water en bevochtig zijn kledij;
- ▶ zorg voor de toevoer van frisse lucht.

MEER INFO

De overheid houdt de temperatuur en het ozongehalte in de gaten. Als bepaalde temperatuur- en/of ozondrempels worden overschreden, wordt via de openbare televisie en radio de waarschuwingsfase of de alarmfase afgekondigd.

WEERBERICHT

www.meteo.be of op 0900 27 002 (€ 0,50 per minuut)

OZONGEHALTE IN DE LUCHT

www.ircline.be, waar u zich gratis kan abonneren op de elektronische nieuwsbrief "Smogalarm en hittewaarschuwing".

INFORMATIE OVER HITTE EN OZONPIEKEN

- ▶ www.leefmilieu.brussels/ozonhitte
- ▶ www.ccc-ggc.irisnet.be/nl
- ▶ www.spfb.brussels
- ▶ Dienst Info-Leefmilieu: 02 775 75 75 (elke werkdag tussen 9 en 17 uur).



In samenwerking met de GGC

