

## Tips en voorzorgsmaatregelen bij hitte- en ozonpieken



### DRINK MEER DAN GEWOONLIJK

- \\ drink bij voorkeur mineraal water
- \\ vermijd alcoholische dranken en dranken met veel suiker
- \\ help baby's, jonge kinderen en hulpbehoevenden voldoende te drinken!

**BLIJF BINNEN:** in de binnenlucht is minder ozon dan in de buitenlucht.

Zoek de **KOELTE** op en koel je lichaam regelmatig af (douche, bad, zwembad ...).

**RUST VOLDOENDE** en beperk lichamelijke inspanningen.

**BESCHERM JE TEGEN DE ZON** met een degelijk beschermende zonnecrème en een hoedje.

**BEZOEK OUDEREN OF HULPBEHOEVENDEN EN BIED JE HULP AAN!**

**LAAT JE KINDEREN NOOIT ACHTER IN EEN GEPARKEERDE AUTO!**

## Bijkomende tips

- \\ Verplaats sport- en spelactiviteiten naar koelere perioden van de dag (beter niet tussen 11 en 22 uur wegens hogere ozonconcentraties en temperaturen), en naar een koele binnenruimte.
- \\ Zorg voor aangepaste, lichte kledij. Wees extra waakzaam voor de kleding van baby's en bejaarden.
- \\ Houd ramen, gordijnen en rolluiken overdag gesloten en verlucht 's nachts als de temperatuur gedaald is.
- \\ Een ventilator brengt weinig of geen verkoeling, een airconditioning wel.
- \\ Als je bepaalde geneesmiddelen neemt, kun je het best op voorhand bij je arts of apotheker informeren of ze tijdens een hitteperiode een negatief effect kunnen hebben op je gezondheid en of de dosis aangepast moet worden.



Meer informatie over gezondheidseffecten, preventieve tips en maatregelen vind je op [www.zorg-en-gezondheid.be/hittealarm](http://www.zorg-en-gezondheid.be/hittealarm).

[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)



**Vlaanderen**  
is zorg

## HITTE EN OZON

Risico's en  
algemene voorzorgsmaatregelen

AGENTSCHAP  
ZORG & GEZONDHEID

Prachtige zomerdagen hebben ook een schaduwzijde: hete temperaturen kunnen gepaard gaan met veel ozon in de lucht. Zowel de hitte, de zon als de ozonpieken kunnen de gezondheid schaden. Een aantal algemene maatregelen kunnen de risico's gelukkig beperken.

### Mogelijke gevolgen van hitte

---

- \\ **Huiduitslag** kan zich voordoen als bultjes of blaasjes die kunnen jeuken of branden, doordat zweetkliertjes verstopt raken.
- \\ **Uitdroging** herken je aan een droge, plakkerige mond met weinig speeksel, weinig of geen urine meer en ingevallen ogen. Als je huid tussen je vingers neemt en loslaat, veert die niet meteen terug.
- \\ **Spierspasmen** kunnen optreden in buik, armen en benen door overvloedig zweten bij lichamelijke inspanningen.
- \\ **Uitputting door de hitte** kan zich uiten door zwakte, duizeligheid, hoofdpijn en soms braakneigingen samen met overvloedig zweten.
- \\ **Een hiteslag** kan zich voordoen als je lichaam er niet meer in slaagt je temperatuur te regelen. De lichaamstemperatuur kan dan oplopen tot meer dan 40 °C. Kenmerken zijn een droge, rode huid, een snelle hartslag, soms braakneigingen en verwardheid. Zeer dringende medische hulp is vereist!

### Mogelijke gevolgen van de zon

---

Behalve **verbranding van de huid** kan blootstelling aan felle zon ook leiden tot een **zonnesteek**. De voornaamste kenmerken zijn hevige hoofdpijn, slaperigheid, misselijkheid, koorts en zelfs bewustzijnsverlies.

### Mogelijke gevolgen van ozon

---

Ozon is een agressief gas dat de slijmvliezen beschadigt en tot diep in de longen doordringt. Blootstelling aan te hoge ozongehaltes kan leiden tot klachten als **kortademigheid, irritatie van de ogen, keelpijn en hoofdpijn**.

**Waarschuw onmiddellijk de dokter of hulpdiensten (112) bij tekenen van uitputting of hiteslag!**



### Gevoelige personen bij wie de problemen ernstiger kunnen zijn

---

Sommige mensen lopen een verhoogd risico op reacties door hitte of ozon. Voor de volgende doelgroepen zijn verhoogde waakzaamheid en preventieve maatregelen belangrijk:

- \\ baby's en jonge kinderen;
- \\ ouderen;
- \\ chronisch zieken: door hun ziekte of door de geneesmiddelen die ze nemen;
- \\ hulpbehoevende personen, zeker als ze alleen leven.

### Lichamelijke inspanningen en evenementen

---

Bij **lichamelijke inspanningen** zoals sporten, buiten spelen en inspannend werk verrichten tijdens perioden van hitegolven en ozonpieken zijn de gezondheidsrisico's groter.

Ook bij deelname aan **sportieve of culturele evenementen** is voorzichtigheid geboden!

