

Draag zorg voor uzelf en voor anderen

Men verwacht dat door de opwarming van de aarde het aantal hittegolven in de 21e eeuw groter wordt. Meestal is er tijdens een hittegolf ook veel ozon in de lucht. Zowel een hittegolf als een ozonpiek houdt ernstige risico's in voor de gezondheid. Het is dan ook belangrijk preventieve maatregelen te nemen!

Sommige personen zijn gevoeliger aan hitte en/of ozon, waardoor ze speciale aandacht vragen. Maar ook gezonde volwassenen kunnen problemen ondervinden, zeker wanneer ze zware fysieke inspanningen leveren.

HITTEGOLF

Er is sprake van een hittegolf wanneer de temperatuur gedurende 3 opeenvolgende dagen, overdag meer dan 30°C bedraagt en 's nachts meer dan 18°C.

Mogelijke klachten bij hitte zijn:

- spierkrampen in buik en ledematen bij fysieke inspanningen;
- verhoogde lichaamstemperatuur (tot 40°C);
- overvloedig zweten;
- braken, diarree, zwakte, vermoeidheid, hoofdpijn, enz.

Indien onderstaande symptomen optreden is het noodzakelijk onmiddellijk de hulpdiensten (nummer 100 of 112) te verwittigen. Zonder medische hulp kan een hitteslag evolueren naar coma en zelfs de dood tot gevolg hebben.

- Lichaamstemperatuur stijgt boven de 41°C;
- onrustig gedrag;
- droge en rode huid;
- hoofdpijn, braken;
- stuipen.

OZON

Wanneer het gedurende een langere periode extreem warm is, worden gassen van auto's, vrachtwagens, verwarmingsinstallaties en de industrie opgewarmd en wordt ozon gevormd.

De ozonlaag die zich hoog boven het aardoppervlak bevindt, houdt schadelijke zonnestrallen tegen, maar ozon die vlak boven de grond hangt is schadelijk voor onze gezondheid.

Mogelijke klachten bij ozon zijn:

- ademhalingsproblemen;
- geïrriteerde ogen;
- keelpijn;
- hoofdpijn.

RISICOGROEPEN

- Vooral jonge kinderen en ouderen dienen in deze dagen met de grootste zorg omringd te worden.
- Ook chronisch zieken (long- en hartaandoeningen) en mensen die bepaalde geneesmiddelen innemen zoals antidepressiva en bloeddrukverlagende geneesmiddelen lopen een verhoogd risico op gezondheidsproblemen bij extreme hitte.
- Denk bovendien aan personen die alleen wonen en personen die minder mobiel zijn.

Ook gezonde personen kunnen door hitte of ozon problemen ondervinden. Vermijd daarom al te zware fysieke inspanningen.



ALGEMENE TIPS BIJ HITTEGOLF EN OZONPIEK

- drink veel water, ook als je geen dorst hebt. Het lichaam signaleert immers pas een dorstgevoel als het al veel vocht verloren heeft;
- vermijd alcohol, koffie en gesuikerde dranken;
- zoek tijdens de heetste momenten van de dag een koele plek in huis op. De ozonconcentratie is binnen immers de helft van buiten;
- hou overdag vensters en deuren dicht en verlucht 's avonds, wanneer de temperatuur gedaald is;
- doe zware fysieke activiteiten 's morgens vroeg of 's avonds na 20 uur;
- bescherm uw huid tegen zonnebrand. Draag beschermende kledij (zoals een hoofddekse, T-shirt, enz.) en gebruik een antizonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor;
- laat een baby of een kind nooit alleen achter in de wagen.

MEER INFORMATIE

www.health.fgov.be
www.zorg-en-gezondheid/hittealarm
www.meteo.be



Ontdek de Liberale Mutualiteit op
www.liberalemutualiteit.be

Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen
☎ 03/203.76.00 – ☒ 03/225.02.35
info@lmpa.be

Liberale Mutualiteit van Brabant

Koninginneplein 51-52
1030 Brussel
☎ 02/209.48.11 – ☒ 02/219.01.54
info@mut403.be

Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen

Revillpark 1
8000 Brugge
☎ 050/45.01.00 – ☒ 050/45.01.02
info@lmwvl.be

Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109
9000 Gent
☎ 09/223.19.76 – ☒ 09/224.11.74
infocomm@libmutov.be

Liberale Mutualiteit Limburg

Geraetsstraat 20
3500 Hasselt
☎ 011/29.10.00 – ☒ 011/22.20.67
info@lml.be

Liberale Mutualiteit – Vlaams Gewest

Prieststraat 22
1730 Asse
☎ 02/452.90.10 - 02/454.06.70 – ☒ 02/452.62.20
info@lmvlg.be

Verantwoordelijke Uitgever:

Geert Messiaen, Livornostraat 25, 1050 Brussel
Editie mei 2012



Uitgave van de Liberale Mutualiteit

Hittegolf-ozon

UW GEZONDHEID,
ZÓ WERKT U ERAAN!