

Watzoekje?

Geef hier je zoekterm in

Geef hier je zoekterm in

# Aanbevelingen tijdens een hittegolf

Volgende aanbevelingen zijn van kracht tijdens een hittegolf:

## Drink voldoende

- Drink regelmatig, en vóór je dorst hebt.
- Drink meer water dan gewoonlijk: minstens 1,5 liter in rust.
- Vermijd alcohol en gesuikerde dranken. Alcohol doet je lichaam meer vocht uitscheiden. Gesuikerde dranken worden dan weer minder snel opgenomen.

## Houd het koel

- Blijf binnen, en houd de zon buiten. In de binnenlucht is er minder ozon dan in de buitenlucht.
- Blijf in de schaduw, zeker tussen 12 en 16 u. de warmste uren van de dag.
- Neem een frisse douche of duik in het zwembad.
- Een ventilator doet de warme lucht circuleren, maar brengt weinig of geen verkoeling.
- Draag dunne kleding in lichte kleuren en bescherm uw hoofd tegen de zon.

## Doe het rustig aan

- Beperk lichamelijke inspanningen (bijvoorbeeld: sportactiviteiten) tussen 12 en 22 u. Verleg indien mogelijk inspannende activiteiten.
- Verplaats je activiteiten naar een (koele) binnenruimte.
- Rust regelmatig.

## Let op elkaar

- Let op oudere familieleden, buren en kennissen, vooral alleenstaande zieken en ouderen. Ben je gedurende een bepaalde periode afwezig? Neem dan de nodige voorzorgsmaatregelen. Informeer andere personen van je afwezigheid (buren, familieleden, arts of thuisverpleger) en tracht enkele mensen uit je omgeving te vinden die uw taak tijdelijk willen overnemen.
- Neemt de persoon medicatie, zorg er dan voor dat die in voldoende hoeveelheid aanwezig is en gemakkelijk bereikbaar is.
- Noteer alle belangrijke informatie over de persoon (in het geval deze toch dringend zou moeten worden opgenomen in een instelling) en leg die informatie op een duidelijk zichtbare plaats (of geef ze aan een persoon die beschikbaar is).
- Maak een lijst met de belangrijke telefoonnummers en plaats een telefoon in de nabijheid.
- Geef een dubbel van de sleutels aan een vertrouwenspersoon: zo kan er steeds iemand binnen in geval van nood.
- Bel regelmatig op een afgesproken tijdstip: dat stelt de persoon die je verzorgt gerust.

## Bijkomende tips

- Eet licht verteerbare voeding. Als je een zware maaltijd moet verteren, zal je lichaamstemperatuur extra stijgen. Bewaar het voedsel koel (1 tot 5 °C) om bederven tegen te gaan.
- Neem je geneesmiddelen? Informeer dan bij je arts of apotheker of die een negatief effect kunnen hebben op je gezondheid gedurende een hitteperiode, en of de dosis aangepast moet worden.
- Volg het weerbericht en de aanbevelingen van de overheid.
- Als je toch buiten moet komen, bescherm je dan tegen de zon met een zonnecrème en draag lichte kledij.
- Laat kinderen **nooit** achter in een geparkeerde auto, ook niet voor een paar minuten. Door de zon loopt de temperatuur in enkele minuten heel hoog op, zelfs met een open raam.

Op [www.zorg-en-gezondheid.be/hittealarm](http://www.zorg-en-gezondheid.be/hittealarm) vind je meer nuttige informatie over hitte en ozon. Hier zijn ook enkele folders raadpleegbaar. Heb je een specifieke vraag over dit onderwerp? Wens je ondersteuning of wens je gewoon meer informatie? Neem contact op met de medisch milieukundige uit uw regio of kijk op [www.gezondheidsmilieu.be](http://www.gezondheidsmilieu.be).

## Contactinformatie

**Welzijnsprojectwerk**

**Administratief Centrum**

Dr. V. De Walsplein 30  
3070 Kortenbergh

T 02 755 30 70  
welzijnsprojectwerk@Kortenbergh.be  
<http://www.kortenbergh.be>

## Openingsuren

Vandaag gesloten  
Morgen gesloten

Alle openingsuren

^ Tobania  
Gemeente Kortenbergh  
Dr V. De Walsplein 30, 3070 Kortenbergh  
T 02 755 30 70, [info@kortenbergh.be](mailto:info@kortenbergh.be)