

Een hittegolf is een periode van minimaal 5 dagen waarin de maximumtemperatuur 25 °C of hoger is. Binnen deze periode van 5 dagen moeten er minstens 3 dagen zijn waarop de temperatuur de grens van 30 °C overschrijdt. Hoe langer de hitte aanhoudt en hoe warmer de nachten zijn, hoe moeilijker het wordt voor het lichaam om te herstellen.

WIST JE DAT?

De gemeente Ukkel telt 17 parken en groene ruimtes. Vind de volledige lijst van deze ruimtes en een kaart met hun ligging via: <https://www.uccle.be/nl/mijn-gemeente/noodplanning-en-crisisbeheer/hittegolf-de-juiste-reflexen>



NUTTIGE LINKS

- DE WEBSITE VAN HET NATIONAAL CRISISCENTRUM:
<https://crisiscentrum.be/nl/risicos-belgie/natuurlijke-risicos/hittegolf>
- DE WEBSITE VAN HET KONINKLIJK METEOROLOGISCH INSTITUUT:
<https://www.meteo.be/nl/belgie>
- HET OZON- EN HITTEPLAN VAN DE FOD VOLKSGEZONDHEID:
https://www.irceline.be/nl/luchtkwaliteit/metingen/ozon/o3_hmean?set_language=nl

V.U.: Valentine Delwart - Stallestraat 77 - 1180 Ukkel



PREVENTIE HITTEGOLF





WIE LOOPT HET GROOTSTE RISICO?

- Iedereen moet voorzichtig zijn. Sommige mensen zijn gevoeliger voor hitte. Laten we extra aandacht besteden aan baby's en kinderen, ouderen, zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, mensen met een chronische aandoening of een handicap, mensen die in een sociaal isolement leven en daklozen.



TIJDENS DE HITTEGOLF:



VEEL WATER DRINKEN (1,5 l per dag - 8 tot 14 glazen). Het wordt afgeraden om alcohol en dranken met een hoog cafeïnegehalte te consumeren



MAAK JE LICHAAM EN HALS NAT EN VERLUCHT JE



VERMIJD DE ZON EN BESCHERM JE ERTEGEN (gebruik zonnecrème en draag een hoofddeksel)



BRENG TIJD DOOR OP EEN FRISSE LOCATIE (bioscoop, bibliotheek, supermarkt, ...) **RUIME KLEDING IN LICHTE KLEUREN DRAGEN**



HOUD JE WONING KOEL



VERMIJD INTENSIEVE FYSIEKE inspanningen of sport



LAAT GEEN personen of dieren achter in een geparkeerd voertuig



GEEF EN KRIJG NIEUWS van je naasten



EET EVENWICHTIG EN VOLDOENDE



VOOR KINDEREN:

- ✓ Hou ze in de koelte en stel hen een bad voor
- ✓ Vermijd buiten te gaan op de warme uren
- ✓ Kleed ze licht en geef ze vaak te drinken
- ✓ Laat ze nooit alleen op een oververhitte plaats
- ✓ Als je borstvoeding geeft: blijf dit doen, maar hydrateer je goed
- ✓ In geval van gezondheidsproblemen: vraag raad aan je arts



BIJ EEN FLAUWTE:

- ✓ Symptomen: krampen, hoofdpijn, koorts, flauwvallen?
📞 **Bel je arts of 112**
- ✓ Bij kinderen: elke gedragswijziging of koorts vereist een consultatie

