

## Tekenen van uitputting of hiteslag

Een hittegolf is een aanslag op de natuurlijke warmte- en vochtregeling van je lichaam!

Hevig zweten en weinig drinken leidt tot **uitdroging**. Dit herken je aan grote dorst, droge mond en hoofdpijn.

**Hittekrampen:** spierkrampen in de buik, armen en benen door overvloedig zweten bij zware lichamelijke inspanningen. De krampen verdwijnen meestal zodra je rust.

**Uitputting:** als je de eerste tekenen (uitdroging en hittekrampen) niet behandelt (door rust, drinken en/of afkoeling), raakt je lichaam uitgeput. Dit kan gepaard gaan met bleekheid, hoofdpijn, duizeligheid, zwakte en vermoeidheid, een snelle polsslag, misselijkheid of braken. Als uitputting niet behandeld wordt, kan ze snel leiden tot een hiteslag.

**Hiteslag:** de warmteregulatie van je lichaam is verstoord en dit leidt tot ernstige complicaties: hoge lichaamstemperatuur, rode en droge huid (zweetfunctie verstoord), duizeligheid, misselijkheid, verwardheid, een zeer snelle hartslag met al snel bewustzijnsverlies en shock tot gevolg: dit is een medisch noodgeval dat binnen enkele uren dodelijk kan zijn!



## Risicogroepen

- personen die **grote inspanningen** doen;
- **kinderen**;
- (zelfs gezonde) **ouderen** vanaf 65 jaar;
- (chronisch) zieken, zoals bijvoorbeeld mensen met astma, hart- en vaatziekten, nierziekten, suikerziekte,...

**Let wel:** ook gezonde personen kunnen last krijgen. Iedereen heeft een eigen individuele gevoeligheid aan hitte en ozon.

## Bijkomende risicofactoren

- door **alcohol** of **cafeïne** verlies je meer lichaamsvocht;
- middelengebruik: verschillende **geneesmiddelen, doping en/of drugs** verhogen de gevoeligheid voor hitte en/of ozon, of versterken de symptomen ervan;
- **milieu-invloeden:** windstilte, aanwezigheid van andere luchtverontreiniging zoals uitlaatgassen, fijn stof, ...;
- **lokale, culturele en religieuze factoren:**
  - in een stad is het steeds een paar graden warmer dan op het platteland, aan zee of in een bos;
  - mensen afkomstig uit koudere streken zullen gemiddeld meer last hebben van de warmte;
  - tijdens de ramadan vormt het eet- en drinkverbod overdag een bijkomende risicofactor. Van 2007 t.e.m. 2020 zal de ramadan in de periode vallen waarin hittegolven kunnen voorkomen.

## Eerste hulp bij hitte- en ozongevallen: twee kernwoorden: RUST en VERFRISSING

- zoek een koele plek op waar de zieke kan rusten;
- laat de zieke water drinken en maak zijn of haar kleren nat;
- zorg voor frisse lucht;
- verwittig onmiddellijk de dokter of de hulpdiensten (nummer 100 of 112) bij tekenen van uitputting of hiteslag (zie kader hiernaast).

## Wat te doen bij hittegolf en ozonpieken?

- informeer je publiek en/of je leden
- voorzie voldoende drinkwater
- vermijd alcohol- en cafeïnehoudende dranken
- zorg voor afkoeling
- verleg inspannende activiteiten naar koelere dagen of naar koelere perioden van de dag
- verplaats de geplande activiteiten naar een (koele) binnenruimte
- last inspannende activiteiten af
- geef extra aandacht aan de risicogroepen
- verwittig de dokter of de hulpdiensten (nummer 100 of 112) bij ademhalingsproblemen of bij tekenen van uitputting of hiteslag

## Hitte- en ozonplan

De overheid houdt de temperatuur en het ozon gehalte in de gaten. Als er bepaalde temperatuurs- en/of ozondrempels overschreden zijn, wordt via de openbare media de waarschuwingsfase of de alarmfase afgekondigd.

Voor meer uitleg over het hitte- en ozonplan kan je terecht op:

- [www.zorg-en-gezondheid.be/gezondmilieu.aspx](http://www.zorg-en-gezondheid.be/gezondmilieu.aspx)
- 1700 (gratis nummer van de Vlaamse overheid, elke werkdag tussen 9 en 19 uur)
- 1700@vlaanderen.be

Voor het ozongehalte in de lucht kan je terecht bij de intergewestelijke cel voor leefmilieu: [www.irceline.be](http://www.irceline.be).

Voor het weerbericht kan je terecht bij het Koninklijk Meteorologisch Instituut: [www.meteo.be](http://www.meteo.be) of op 0900 27 002.



## Elektronische waarschuwing

Wil je per mail op de hoogte gebracht worden zodra de ozonwaarschuwingsdrempel of -alarmdrempel overschreden wordt, stuur dan een mail met vermelding "inschrijving mailinglist" in de onderwerpregel naar [smog@irceline.be](mailto:smog@irceline.be).  
Je krijgt dan ook een melding bij hoge fijnstofgehalten in de lucht.

## Bestellen van brochures

Deze brochure kan besteld worden via het secretariaat van Toezicht Volksgezondheid:  
Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid  
Afdeling Toezicht Volksgezondheid  
Ellipsgebouw, Koning Albert II-laan 35 bus 33 - 1030 BRUSSEL  
Tel.: 02 553 36 71 - Fax: 02 553 36 16  
[toezichtvolksgezondheid@vlaanderen.be](mailto:toezichtvolksgezondheid@vlaanderen.be)

# HITTEGOLF EN OZONPIEKEN



**Aanbevelingen voor sportclubs  
en voor sportieve en culturele evenementen**

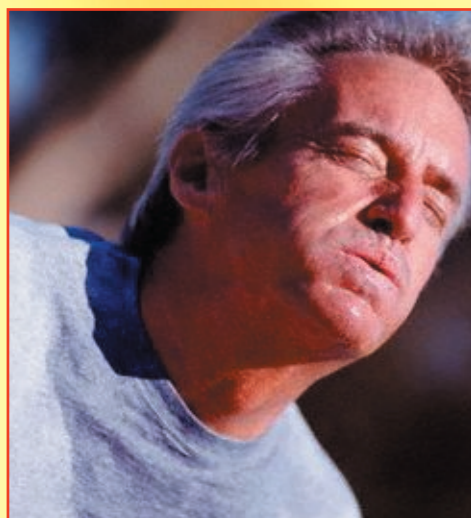


In de 21ste eeuw zullen we in West-Europa steeds vaker te maken krijgen met hittegolven. Meestal is er tijdens een hittegolf ook veel ozon in de lucht. Hitte en ozon kunnen beide schadelijk zijn voor de gezondheid. **De gezondheidsrisico's zijn groter als iemand lichamelijke inspanningen doet of alcohol drinkt. Hou hiermee rekening als je een activiteit organiseert.** Ook jonge en gezonde personen kunnen gezondheidseffecten ondervinden van hitte en ozon! **Hou dus op warme dagen het weerbericht in de gaten.** Via de openbare televisie en radio wordt een waarschuwing gegeven als er een hittegolf aankomt of als een verhoogd gehalte aan ozon gemeten of verwacht wordt. In deze folder geven we je een aantal tips mee hoe je zorg kan dragen voor je leden en/of je publiek tijdens sportieve of culturele activiteiten.



## Wat is ozon?

Ozon is een gas dat op warme 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.



## Gezondheidsrisico's

**Hitte** kan aanleiding geven tot uitdroging, hittekrampen, uitputting of zelfs tot een hiteslag (zie kadertekst)

**Ozon** kan volgende gezondheidsproblemen veroorzaken:

- kortademigheid of abnormaal ademen (vermindering longcapaciteit)
- oogirritatie
- keelirritatie
- hoofdpijn

Deze problemen worden ernstiger bij een hoger ozongehalte in de lucht, bij een langere blootstelling, bij gevoelige personen en bij lichamelijke inspanningen.

8-uursgemiddelde ozonconcentratie	longfunctie-vermindering
120 - 150 µg/m <sup>3</sup>	3 - 5 %
150 - 210 µg/m <sup>3</sup>	5 - 10 %
210 - 250 µg/m <sup>3</sup>	10 - 15 %
>250 µg/m <sup>3</sup>	>15 %

## Specifieke richtlijnen voor organisatoren van culturele of sportieve manifestaties, trainers en verantwoordelijken van sportclubs

- informeer je publiek en/of je leden over de gezondheidsrisico's en de mogelijke maatregelen;
- verleg inspannende activiteiten naar koelere dagen of naar koelere perioden van de dag. 's Ochtends vroeg en 's avonds laat is er ook minder ozon in de lucht. Vóór 11 uur of na 22 uur zijn de veiligste uren van de dag;
- voorzie een alternatief -minder inspannend- programma voor hete dagen. Verplaats de geplande activiteiten bijvoorbeeld naar een (koele) binnenruimte. Binnen is er minder ozon;
- zorg voor een voldoende voorraad drinken. Op hete dagen is het aan te bevelen om gratis drinkwater te voorzien;
- zorg voor voldoende afkoeling: schaduwrijke plekken, parasols, petjes, voldoende koeling bij activiteiten in een gebouw of tent, verkoeling door airconditioning en/of door water te versproeien (douches, tuinslang, ...);
- denk eraan dat sporters met astma, hartziekten en/of andere gezondheidsproblemen extra gevoelig zijn voor ozon en/of hitte;
- hou er rekening mee dat alcohol en bepaalde (genees)middelen de effecten van ozon en hitte kunnen versterken;
- denk tijdens sportieve evenementen ook aan het publiek;
- vergeet de mensen in de wachtrij niet;
- pas het menu aan (beter licht verteerbare voeding). Als je een zware maaltijd moet verteren zal je lichaamstemperatuur extra stijgen. Let er ook op het voedsel koel te bewaren om bederf tegen te gaan.



Ivo Lemaire/communicatie en ontvangst/Fotobarchief Vlaanderen



## Algemene tips voor iedereen

### Hoe ziektesymptomen ten gevolge van hitte en ozon voorkomen?

- drink vóór je dorst hebt, en meer dan gewoonlijk (water, fruitsap, afgekoelde bouillon, ...), minstens 1,5 tot 2 liter per dag in rust;
- vermijd alcoholische dranken (bier, wijn, ...) en cafeïnehoudende dranken (koffie, thee, cola, ...). Zij verstoren de natuurlijke vochtregulatie van je lichaam;
- beperk lichamelijke inspanningen (bv. sportactiviteiten) of rust geregeld en drink voldoende: twee tot vier glazen per uur;
- blijf binnen, maar hou de zon buiten. In de binnenlucht is er minder ozon dan in de buitenlucht;
- zoek de koelte op en/of koel je lichaam regelmatig af (douche, bad, zwembad, ...);
- hou er rekening mee dat een ventilator die de warme lucht doet circuleren weinig of geen verkoeling brengt, een airconditioning wel;
- pas je kleding aan: lichte kleding (katoen), helder van kleur, hoed of petje tegen de zon. Bescherm je ook tegen zonnebrand met een zonnecrème;
- als je bepaalde geneesmiddelen neemt, informeer dan best op voorhand bij je arts of apotheker - of zij een negatief effect kunnen hebben op je gezondheid gedurende een hitteperiode en - of de dosis aangepast moet worden.

### Hoe ozon- en hitteproblemen helpen te voorkomen?

Ook al zijn hoge ozonconcentraties en hittegolven een typisch zomerfenomeen, iedereen kan ze mee helpen voorkomen, het hele jaar door, door de uitstoot van vervuilende stoffen en broeikasgassen te verminderen:

- laat je auto eens staan en ga te voet, neem de fiets of het openbaar vervoer;
- laat je auto regelmatig onderhouden;
- rij rustig, zonder bruske optrekken of remmen;
- kies voor verf op waterbasis en schoonmaakproducten zonder oplosmiddelen;
- kies voor een zuinige verwarming met een hoog rendement;
- laat je verwarmingsinstallatie elk jaar afstellen door een specialist.

