

Nationaal hitteplan actief: extra aandacht voor kwetsbare groepen

Het nationale hitteplan is vanaf vandaag van kracht. Doel ervan is om gezondheidsproblemen als gevolg van extreme hitte, te voorkomen. Met name bij kwetsbare groepen. GGD Gelderland-Zuid geeft een aantal adviezen.

Hoge zonkracht deze week

Warm weer kan leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. Uitdroging kan in ernstige situaties kramp, verwardheid en zelfs bewusteloosheid tot gevolg hebben. Daarnaast kunnen huidklachten optreden, zoals jeuk en uitslag met blaasjes. Het RIVM verwacht een hoge zonkracht deze week. Bescherming van de huid tegen UV-straling is daarom belangrijk.

Smog

Warm weer gaat vaak samen met meer luchtverontreiniging (smog). Smog kan ook leiden tot gezondheidsklachten, zoals hoesten en kortademigheid. Vooral mensen met gevoelige luchtwegen (zoals astma), met hart- en vaatziekten en mensen die zich zwaar lichamelijk inspannen in de buitenlucht, zijn gevoelig voor deze klachten.

Let op kwetsbare mensen

Ouderen, jonge kinderen, sociaal geïsoleerde en/of bedlegerige mensen hebben meer last van de hitte. Ook mensen met een (chronische) ziekte, zoals diabetes of een hart- of longaandoening, zijn kwetsbaar. Houd deze mensen in uw omgeving de komende dagen goed in de gaten.

Tips bij hitte

- Zorg voor elkaar: let op mensen in uw omgeving die uw hulp misschien nodig hebben.
- Drink voldoende: drink meer dan u normaal doet, ook als u geen dorst heeft. Drink liever geen alcohol.
- Doe rustig aan: span u zo min mogelijk in. Vooral niet op de warmste uren van de dag (tussen 12 en 16 uur). Doe uw boodschappen bijvoorbeeld in de ochtend.
- Zorg voor verkoeling: leg een vochtige doek in uw nek of neem een koel (voet)bad of een douche. Gebruik een ventilator of airco.
- Gebruik zonnebescherming: smeer uzelf en uw kinderen in met zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor, waardoor minder UV-straling de huid bereikt.
- Kwetsbare groepen uit de zon: laat kinderen zoveel mogelijk in de schaduw spelen, in elk geval tussen 12.00 en 16.00 uur. Voor ouderen (80+) en zieken is het advies om overdag binnen te blijven, of rustig buiten in de schaduw te gaan zitten.