



Hittegolf

We spreken van een hittegolf als de gemiddelde minimumtemperatuur hoger is dan 18°C en de gemiddelde maximumtemperatuur hoger is dan 30°C voor drie opeenvolgende dagen. Deze warmte kan veel lichamelijke problemen veroorzaken: een zonnesteek, uitputting, een beroerte ... Volg het [weerbericht](#) en neem voldoende maatregelen om problemen te voorkomen.

Hoe kan je je voorbereiden op een hittegolf?

- Drink voldoende (1 l à 1½ l per dag).
- Informeer je bij je arts naar de risico's voor jouw gezondheid, als je een risicopersoon bent, bv. hartpatiënt ...
- Als je geneesmiddelen neemt, informeer dan bij je arts of apotheker of ze een negatieve invloed kunnen hebben op je gezondheid tijdens een warme periode.
- Ga eventueel naar koele plaatsen (bos, park ...) of locaties met airconditioning die je verfrissing kunnen bieden, zoals een winkelcentrum, zwembad, bioscoop ...



Tijdens de hittegolf

- Wacht niet tot je dorst hebt om te drinken en drink meer dan normaal (mineraalwater, fruitsap, kruidenthee). Vermijd alcohol, koffie en zoete dranken.
- Als je lang in de wagen moet zitten, neem dan zeker drank mee (voor het geval er file is).
- Blijf zoveel mogelijk binnen op de warmste momenten van de dag.
- Sluit de ramen en gordijnen van de gevels waar de zon op staat. Open ze pas wanneer de grootste warmte voorbij is.
- Beperk fysieke inspanningen. Als dit niet kan, pauzeer dan regelmatig en drink voldoende.
- Draag lichte kledij (in katoen) in een lichte kleur.
- Bescherm je huid tegen de zon: gebruik zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.
- Als je last hebt van krampen, hoge koorts, hoofdpijn of flauwte, raadpleeg dan je huisarts.
- Laat geen mensen of dieren achter in een geparkeerd voertuig.

Na de hittegolf

- Raadpleeg je arts als je je slecht blijft voelen.
- Blijf voldoende drinken (mineraalwater, fruitsap, kruidenthee).
- Rust voldoende.

Meer info? Ga naar RISICO-INFO.be een website van de Belgische overheid.