Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Warm *zomerweer*

Voorkom ongemak en gezondheids-problemen door warm weer

Weet wat u moet doen als het warm wordt!

- Drink voldoende
- Zorg voor verkoeling
- Beperk inspanning
- Blijf uit de zon

Warm weer in Nederland

Veel mensen ervaren warm weer als een welkome periode van terras- en strandbezoek; voor anderen kan de hitte een bedreiging zijn voor de gezondheid.

Schaduwzijde van warm weer

Warm weer kan leiden tot klachten als vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. Daarnaast kunnen huidklachten optreden zoals jeuk en uitslag met blaasjes. In ernstige situaties kan door uitdroging kramp, misselijkheid, uitputting, flauwte en bewusteloosheid optreden. Ook in Nederland zijn elk jaar sterfgevallen te betreuren door aanhoudend warm weer.

Wie lopen risico?

Tijdens een periode van aanhoudend warm weer kunnen verschillende groepen in de problemen komen. Het gaat hierbij om:

- Ouderen
- Mensen met een chronische aandoening
- Mensen in een sociaal isolement
- Mensen met overgewicht
- Jonge kinderen (zuigelingen)

Wat te doen bij warm weer

Zorg dat u de hitte de baas blijft: drink voldoende, beperk lichamelijke inspanning en zorg voor verkoeling. Hiernaast vindt u tips om ongemak en gezondheidsrisico's te voorkomen. Weet wat u moet doen als het warm wordt!

Heeft u nog vragen?

Overleg met uw huisarts of apotheek als u vragen heeft over uw gezondheid of het gebruik van uw medicijnen tijdens hitte. Voor overige vragen kunt u contact opnemen met uw GGD.

Weet wat u moet doen als het warm wordt!

Drink voldoende
Zorg ervoor dat u voldoende drinkt, ook als u geen dorst heeft. U drinkt te weinig als u minder plast dan gebruikelijk of als de urine donker van kleur is. Bedenk dat u ook ongemerkt veel vocht verliest door transpiratie. Matig het gebruik van alcohol.
TIP: Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.

Houd uzelf koel
Draag dunne kleding. Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12 en 16 uur).
TIP: Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor uw boodschappen of wandeling. Neem een (voeten)bad of douche. Zoek verkoeling onder een boom of bij water en slaap niet onder een te warme deken.

Houd uw woning koel
Opwarming van de woning kan worden beperkt door tijdig gebruik te maken van zonwering, ventilator of, indien aanwezig, airconditioning. Zorg voor continue ventilatie door ventilatieroosters open te houden of ramen op een kier te zetten.
TIP: Zorg voor extra frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten koeler is, zoals ‘s avonds, ‘s nachts en ‘s ochtends.

Zorg voor elkaar
Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken. Dat geldt des te meer tijdens de vakantieperiode, wanneer familieleden en verzorgenden weg kunnen zijn.
TIP: Let extra op elkaar bij warm weer en steek een helpende hand toe.

Actuele weersinformatie

Actuele temperaturen, weersverwachtingen en weerswaarschuwingen in uw regio kunt u vinden op de website van het KNMI.
www.knmi.nl

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met de GGD in uw regio.
Het adres kunt u vinden via
www.ggdghor.nl

Zie ook:
www.rivm.nl/Onderwerpen/H/Hitte

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Dit is een uitgave van:

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

April 2015

De zorg voor morgen begint vandaag

008014