



## Ozonpieken en hittegolf

### Wees solidair...

In geval van een hittegolf of ozonpiek, wees dan waakzaam voor de mensen in jouw omgeving en vooral voor de meest kwetsbare personen:

- baby's en jonge kinderen;
- bejaarden (vooral alleenstaanden);
- chronisch zieken;
- mensen die in behandeling zijn of onder strikte medische controle staan.

#### Enkele tips:

- drink veel water met minerale zouten (mineraal water, koude bouillon,...);
- blijf binnen, vooral bij ozonpieken, omdat de ozonconcentratie binnen de helft lager is dan buiten;
- hou ramen, gordijnen, zonnewering en rolluiken dicht gedurende de dag en verlucht 's nachts wanneer de temperatuur gedaald is;
- blijf in de schaduw en zoek koele plekje op;
- wanneer je zware inspanningen moet doen, doe dit dan bij voorkeur 's morgens vroeg of 's avonds na 20u00;
- vermijd alcohol en gesuikerde dranken;
- laat nooit een persoon of een dier achter in een stilstaande wagen.

## Ozonpreventie

Zelfs al zijn sterke ozonconcentraties een typisch zomers fenomeen, toch is het absoluut noodzakelijk om de vorming van ozon het ganse jaar door te beperken:

- gebruik vaker het openbaar vervoer of de fiets;
- laat jouw wagen regelmatig onderhouden;
- rij rustig, zonder bruusk te versnellen of af te remmen;
- geef de voorkeur aan verf op waterbasis en onderhoudsproducten zonder solventen;
- laat uw verwarmingsinstallatie één keer per jaar controleren door een specialist.

#### Wat te doen indien men zich niet goed voelt?

- verwittig onmiddellijk de huisarts of de arts van wacht;
- indien het slachtoffer verward is en de lichaamstemperatuur abnormaal hoog is: bel onmiddellijk de 100 of de 112.
- Wat je zeker moet doen in afwachting van de arts:
- leg de persoon te rusten in een koele, schaduwrijke plaats;
- laat de persoon water drinken en bevochtig zijn kledij;
- zorg voor aanvoer van frisse lucht.

#### Meer info:

- [www.zorg-en-gezondheid.be/gezondmilieu.aspx](http://www.zorg-en-gezondheid.be/gezondmilieu.aspx)
- [www.health.fgov.be](http://www.health.fgov.be) – tel. 02-524 97 97