# De schaduwkant van een mooie zomer

In de zomer zie je iedereen weer stralen en genieten van het zonnetje. Hopend op een warme en mooie zomer staan we vaak niet stil bij de schaduwkant van mooi weer. Hoge temperaturen met daarbij vaak hoge ozon- en fijn stof-concentraties zorgen namelijk voor heel wat gezondheidsklachten en tot extra sterfte. Om dit te beperken, is het belangrijk dat we met z’n allen extra waakzaam blijven tijdens warme dagen, zowel voor onszelf en als voor onze buren.

De gezondheidsklachten en extra sterfte zijn meetbaar in elke leeftijdsgroep, maar zeker voor ouderen, chronisch zieken, baby’s en kinderen is het belangrijk om extra maatregelen te treffen. Hitte kan namelijk zorgen voor huiduitslag, verbranding, duizeligheid, uitdroging, hittekrampen, uitputting en zelfs een hitteslag. Hoge ozonconcentraties kunnen bijkomend leiden tot kortademigheid, oog- en keelirritatie en hoofdpijn.

De temperaturen en ozonconcentraties worden goed in het oog gehouden door het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid. Bij te hoge waarden zal men de waarschuwingsfase of de alarmfase afkondigen en zal hierover gecommuniceerd worden. Hoor je dit in de media of via je huisarts, wees dan extra waakzaam.

Om jezelf te beschermen tegen hitte en ozon kan je heel wat maatregelen treffen:

* Drink méér dan gewoonlijk:
	+ bij voorkeur water, maar fruitsap, afgekoelde bouillon, kunnen ook;
	+ vermijd alcoholische dranken (bier, wijn, …), ze verstoren de natuurlijke vochtregulatie van je lichaam;
	+ help baby’s, jonge kinderen en hulpbehoevenden voldoende te drinken;
* Blijf binnen, bij ozonpieken is er binnen minder ozon in de lucht dan buiten;
* Zoek de koelte op en/of koel je lichaam regelmatig af (douche, bad, zwembad, …);
* Bij ozonpieken en warmte zoek je best een koele plek binnen op;
* Beperk lichamelijke inspanningen zoals sportactiviteiten, zeker tussen 11 en 22 uur omdat de warmte en de ozonconcentraties dan het hoogst zijn. Rust geregeld en drink voldoende;
* Verplaats je sportactiviteit eventueel naar een (koele) binnenruimte, daar is minder ozon;
* Gebruik een ventilator of airco voor afkoeling, of nog beter, zoek een koele ruimte op. Een airco koelt de ruimte af, een ventilator kan verkoelend zijn, maar alleen als je nat bent (bv van zweten);
* Houd ramen, gordijnen en rolluiken overdag dicht en verlucht ’s nachts als de temperatuur gedaald is;
* Bescherm je tegen zonnebrand met een voldoende beschermende zonnecrème;
* Draag aangepaste, lichte kledij (wees waakzaam bij baby’s en bejaarden);
* Ga langs bij ouderen en zieken die alleen wonen en bied je hulp aan;
* Bij inname van bepaalde geneesmiddelen, informeer je best op voorhand bij je arts of apotheker of ze tijdens een hitteperiode een negatief effect kunnen hebben op je gezondheid en of de dosis aangepast moet worden;
* Laat kinderen nooit achter in een geparkeerde auto!
* Organiseer je een evenement, neem dan extra voorzorgsmaatregelen als er warm weer wordt voorspeld.
* Hou het weerbericht in de gaten!

Meer informatie over gezondheidseffecten, preventieve tips en maatregelen m.b.t. hitte en ozon vind je in de folder die je kan bestellen of downloaden op: www.vlaanderen.be/

*Een publicatie van de Vlaamse Logo’s, het VIGeZ en het Agentschap Zorg en Gezondheid.*