Meer informatie

Over ozon :

gratis brochure over ozonvervuiling:
“Minder ozon, meer lucht”
> op de website www.environment.fgov.be
> aanvragen per fax :
02/524 96 01
> aanvragen per e-mail via
environment@health.fgov.be

de luchtkwaliteit en voorspellingen voor de komende dagen :
> www.irceline.be

Over hittegolf :

> Het hittegolfplan op
www.health.fgov.be
> het weerbericht :
www.meteo.be

Federale Overheidsdienst Volksgezondheid,
Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu
Deze folder werd gerealiseerd in samenwerking met:

Verantwoordelijke uitgever : Dirk CUYPERS, Victor Hortaplein 40, 1060 Brussel / Wettelijk depot D/2005/2196/8

Zin en onzin over zon en ozon

Onze auto’s, vrachtwagens en fabrieken, onze eigen schoorsteen en zelfs onze verf- en schoonmaakproducten, ze spuwen het hele jaar door hun vervuilende gassen in de lucht.Als de zon op warme dagen op deze cocktail van gassen schijnt, wordt er ozon gevormd.

Hoog boven het aardoppervlak is de ozonlaag nuttig omdat ze schadelijke zonnestralen tegenhoudt. Maar de ozon die vlak boven de grond hangt is schadelijk voor onze gezondheid.

Doe er zelf iets aan

Ook al zijn ozonconcentraties een typisch zomerfenomeen, je kan ze mee helpen voorkomen, het hele jaar door :

> Laat je auto eens staan en ga te voet, met de fiets of het openbaar vervoer.
> Laat je auto regelmatig onderhouden.
> Rij rustig, zonder bruusk optrekken of remmen.
> Kies voor verf op waterbasis en schoonmaakproducten zonder oplosmiddelen.
> Kies voor een zuinige verwarming met een hoog rendement.
> Laat je verwarmingsinstallatie elk jaar afstellen door een specialist.

HITTEGOLF EN OZONPIEKEN

Help alleenstaanden en hittegevoelige mensen.

Informatie van de federale overheid
www.belgium.be
.be
Postbus .be - 1000 Brussel 1

Bij hittegolf en ozonpieken moet ook wie kerngezond is oppassen bij langdurige zware inspanningen.

Sommigen hebben echter extra aandacht nodig :

> baby's en kleine kinderen;
> senioren;
> chronisch zieken en mensen die in behandeling zijn;
> mensen die alleen wonen, die slecht te been zijn en warm behuisd (die onder het dak wonen bijvoorbeeld).

Ken je mensen in jouw buurt die alleen wonen en extra aandacht nodig hebben bij warm weer? Hou dan mee een oogje in het zeil. Spring eens binnen voor een praatje, zo help je wellicht om een drama te voorkomen. Familie, vrienden, buren, thuiszorgers en wijkagenten, iedereen kan een steentje bijdragen.

Hoe herken je ziektes bij hittegolf en ozonpieken?

Ziektesymptomen door hitte

1. spierpijn, spasmen of krampen;
2. zwakte en vermoeidheid, hoge lichaamstemperatuur, hevig zweten, bleekheid, hoofdpijn en misselijkheid of braken;
3. «HITTESLAG»
   Het lichaam kan de temperatuur niet meer regelen, die loopt op tot meer dan 40°. De huid is rood en droog en de persoon is verward. Zonder medische hulp loopt de hitteslag fataal af.

Ziektesymptomen door ozonpieken

1. kortademigheid of onregelmatige ademhaling (bij hartpatiënten en mensen met ademhalingsproblemen)
2. geïrriteerde ogen
3. hoofdpijn
4. keelpijn

Hoe kan je helpen bij ziekte?

> Verwittig onmiddellijk de dokter
> Als de zieke verward is en een abnormaal hoge temperatuur heeft, bel dan onmiddellijk het nummer 100 of 112

Bied eerste hulp terwijl je op de dokter wacht…

1. Zoek een koele plek op waar de zieke kan rusten.
2. Laat de zieke water drinken en maak zijn of haar kleren nat.
3. Zorg voor frisse lucht.

Blijf 'koel'

Enkele simpele tips om bij hittegolf en hoge ozonconcentratie het hoofd koel te houden :

> Drink veel water met minerale zouten (mineraalwater, afgekoelde bouillon, …).
> Blijf binnen.
> Hou vensters, gordijnen, luiken of rolluiken overdag toe en verlucht de kamers 's nachts als het buiten koel is.
> Zoek zoveel mogelijk de schaduw op en koele plekjes.
> Zware inspanningen doe je bij voorkeur vóór 11 uur of nà 20 uur.
> Drink geen alcohol of zoete drankjes.
> Laat niemand achter in de geparkeerde auto (ook je hond niet).