

Een zonnesteek is erger dan je denkt

Als je lichaam niet langer in staat is om de lichaamstemperatuur te regelen krijg je een zonnesteek:

- Een ongewone zenuwachtigheid
- Een rode, droge en warme huid
- Hoofdpijn, misselijkheid, slapeloosheid, grote dorst, verwardheid, flauwtes.

Oudere personen of mensen met een handicap of chronische ziekte zijn uiterst gevoelig voor zonnesteeken.

Als u iemand ziet die flauwvalt of zich slecht voelt door een zonnesteek, moet u die naar een koele ruimte brengen, laten drinken, de kleren losmaken, fris water in het gezicht gieten en het lichaam met vochtige doeken bedekken.

Als dit niet helpt moet u onmiddellijk de spoeddiensten bellen op het nummer **100** of **112**.



OPGELET, IEMAND MET EEN ZONNESTEK IS IN LEVENSGEVAAR!



De gemeente Sint-Lambrechts-Woluwe heeft een noodnummer voorzien voor iedereen die tijdens een hittegolf hulp nodig heeft: 02 761 29 29

Op initiatief van de burgemeester, en de schepen voor senioren

Onder bescherming van het College van burgemeester en schepenen van Sint-Lambrechts-Woluwe

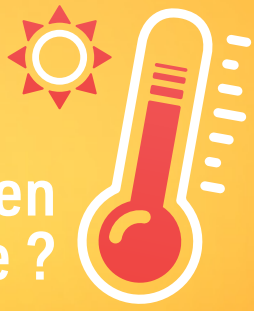


ZOMER IN DE SCHADUW VAN DE
HITTEGOLF

NEEM GEEN HALVE MAATREGELEN
IN GEVAL VAN EEN HITTEGOLF

02 761 29 29

Wat moet u doen à la canicule ?



Welke risico's loopt u als het heel warm is?

Grote hitte vormt een ware bedreiging voor uw lichaam: uitdroging, verergering van chronische ziektes of een zonnesteek liggen allemaal op de loer.

Sommige symptomen zijn echte waarschuwingssignalen: spierkrampen in de armen, benen en buik ...

Erger nog is een gevoel van uitputting: duizeligheid, een flauwte, ongewone slapeloosheid.

Voor meer informatie over vervuilingsspieken aboneert u aan de nieuwsbrief <https://www.irceline.be/nl/>



Wat kan u doen?

Stop gedurende enkele uren met alle activiteiten, verfris u, rust uit op een koele plaats en drink water.

Aarzel zeker niet om een arts te raadplegen als deze symptomen erger worden of niet verdwijnen.

Hoe kan u zich beschermen?

- ▶ Drink de hele dag door regelmatig en in totaal minstens 1,5 liter water per dag.
- ▶ Blijf in de schaduw tijdens de warmste ogenblikken en vermijd om tussen 11 en 20 uur lichamelijke inspanningen te doen.



- ▶ Hou uw woning zo koel mogelijk. Sluit de luiken en de gordijnen aan de zonnzijde van uw woning. Hou de ramen gesloten. Ga in de koelste ruimte van uw woning zitten. Als alle ruimtes in uw woning warm zijn en u heeft nood aan verkoeling kan u ook gebruik maken van schaduwrijke plaatsen of gebouwen met airco zoals kerken, supermarkten, parken ...
- ▶ Eet waterrijk voedsel zoals fruit, salades ...
- ▶ Bevochtig uw lichaam en gezicht verschillende malen per dag met een washandje.
- ▶ Draag lichtgekleurde kleren die aan de warmte aangepast zijn als u naar buiten gaat: een hoed, lichte en wijde kleren ...
- ▶ **Drink geen alcoholische of gesuikerde dranken.**

