

HITTEGOLF

ALGEMENE AANBEVELINGEN

- Draag lichte kledij en bescherm uw hoofd met een hoed of ander hoofddekseel;
- Breng voldoende beschermende zonne-crème aan en herhaal deze handeling om de 4 uren;
- Matig uw lichaamsinspanningen, of stop inspanningen bij kortademigheid of druk op de borst;
- Drink voldoende koele, niet alcoholische dranken, ook al heeft u geen dorst (1,5 liter/dag = 8 glazen buiten de maaltijd). Bij fysieke inspanningen drinkt u best 2 à 4 glazen per uur. Raad bejaarde en zieke personen aan om regelmatig een half glas te drinken;
- De meest geschikte dranken zijn: waters (mineraal of licht bruisend), waters met smaakstoffen toegevoegd (grenadine, munt, essence), fruitsap, soep, bouillon, gazpacho, drinkyoghurt of milkshakes. Drink zo weinig mogelijk alcohol, limonade, thee en koffie;
- Kies voor frisse salades, rauwe groenten, conserven, gebakken en gestoofde eetwaren. Vers fruit (tenzij diarree) en diepvriesproducten voor onmiddellijke consumptie.
- Let op: een ventilator geeft je een behaaglijk gevoel, maar koelt niet af!

CONTACT

Heeft u nog vragen, of weet u niet goed waar terecht?

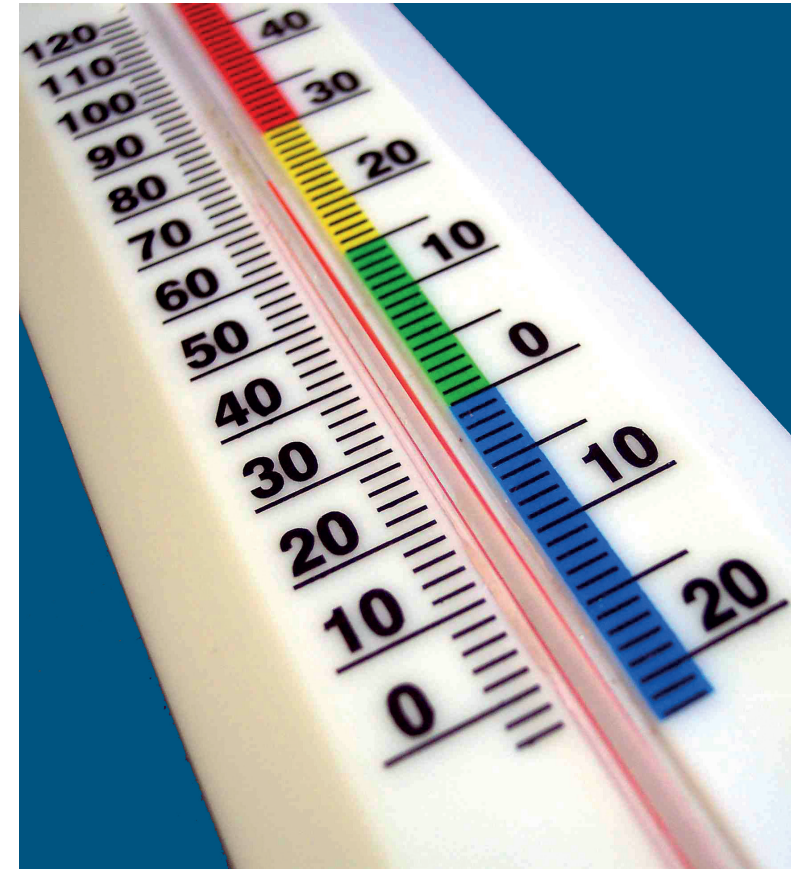
Het verpleegkundig team en de spoedartsen staan steeds voor u klaar, aarzel niet om uw vragen te stellen!



ons hart voor uw zorg

AZ OLV Ter Linden
Graaf Jansdijk 162
8300 Knokke-Heist
T +32 (0)50 63 31 11
F +32 (0)50 63 35 19
www.vzwgo.be

AZ Koningin Fabiola
Dr. F. Verhaeghestraat 1
8370 Blankenberge
T +32 (0)50 43 41 11
F +32 (0)50 43 45 19
www.vzwgo.be



HITTEGOLF

In België is een hittegolf een periode van minstens 3 opeenvolgende dagen met minimum nachttemperatuur hoger dan 18,2 °C (Ukkel) en gemiddelde dagtemperatuur hoger dan 29,6°C (Ukkel). Dit zijn gemiddelden over de 3 dagen en niet per dag.



RISICOPERSONEN

- Jonge kinderen;
- Bejaarden;
- Alleenstaande personen zonder toezicht;
- Personen die zware lichamelijke inspanningen leveren (werk, sport);
- Personen die bepaalde types geneesmiddelen innemen (bij vragen, raadpleeg uw huisarts).

OVERVERHITTING

Symptomen:

- Roodheid en pijnlijke huid;
- Koorts;
- Hoofdpijn;
- Misselijkheid en braken;
- Vermoeidheid.

HITTEKRAMPEN

Symptomen:

- Pijnlijke krampen in benen en buikspieren;
- Overvloedig zweten.

Eerste hulp bij hittekrampen:

- De verkrampde spieren masseren;
- Voldoende drinken.

HITTESLAG

Symptomen:

- Warme, droge en rode huid;
- Hoofdpijn;
- Misselijkheid en braakneigingen;
- Onrust, agressiviteit;
- Hoge koorts.

Levensbedreigend indien:

- Stuipen;
- Bewustzijnsverlies, coma.



Eerste hulp bij hiteslag:

bel 112

- Laat de patiënt geen inspanning meer doen. Werk of sport moet onmiddellijk stoppen, zware inspanningen voor reeds belaste personen worden vermeden;
- Plaats de patiënt in een koele ruimte of in de schaduw;
- Trek knellende, overbodige kledingstukken uit, enkele minimale kledij behouden;
- Breng koude, vochtige handdoeken op het lichaam aan of besprenkel het lichaam met koud water;
- Laat de patiënt een lauwe tot frisse douche nemen;
- Was of spoel zonnecrèmes weg, zo wordt zweten terug mogelijk;
- Bij blaren past men brandwondenzorg toe.