

19 jul 2013 -16:26

21 juli: let op voor de hitte!

Het KMI voorspelt voor zondag 21 juli 29°C. Hou daar rekening mee als u naar de festiviteiten van 21 juli in Brussel komt. Extreme warmte heeft een enorme impact op de gezondheid.

Daarom enkele aanbevelingen:

- zoek zo veel mogelijk de schaduw op
- draag lichte kledij met lichte kleuren
- draag een pet of een hoed
- bescherm u met zonnecrème
- drink regelmatig ook als u geen dorst hebt
- vermijd alcohol, cafeïne, koude dranken en sterk gesuikerde dranken
- bevochtig uw huid
- eet regelmatig om uw mineralen op peil te houden
- zorg voor uzelf en voor de mensen rondom u

Hebt u (of iemand in uw nabijheid) toch problemen of fysiek ongemak, ga dan naar de dichtstbijzijnde Rodekruispost of bel 112 indien het ernstig is.

Als iemand symptomen van oververhitting vertoont, kunt u in afwachting van hulp de persoon:

- laten liggen in de schaduw
- laten drinken indien hij bij bewustzijn is
- met fris water besprenkelen of met vochtige doeken omwikkelen
- luchtcirculatie creëren

FOD Kanselarij van de Eerste Minister - Algemene Directie
Externe Communicatie
Wetstraat 16
1000 Brussel
België
+32 2 501 02 11
<https://kanselarij.belgium.be>

Arlin Bagdat
Directeur-generaal
+32 2 287 41 05
+32 478 32 91 47
arlin.bagdat@premier.fed.be