

## HERKENNEN VAN ZIEKTES VEROORZAAKT DOOR HITTE



Door hitte kan de conditie van iemand die al een medische aandoening zoals hart- of suikerziekte heeft verslechteren. Bij de meeste gerapporteerde gevallen van ziekte en overlijden veroorzaakt door hitte was er sprake van mensen die al ziek waren. Hitte kan ook aandoeningen veroorzaken zoals hittekrampen en uitputting door hitte, die uiteindelijk tot een zonnesteek kunnen leiden, een levensbedreigende aandoening. Door middel van de onderstaande tabel kunt u alle symptomen herkennen en opzoeken wat u moet doen.

|                                                   | SYMPTOMEN                                                                                                                                                                                                                    | WAT U MOET DOEN                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HITTEKRAMPEN</b>                               | Spierpijn<br>Krampen in de buik, armen of benen                                                                                                                                                                              | Stop activiteiten en blijf rustig op een koele plek zitten<br>Drink koud water<br>Rust enkele uren uit voordat u weer ergens aan begint<br>Ga naar de dokter als de krampen aanhouden                                                  |
| <b>UITPUTTING DOOR HITTE</b>                      | Bleke huidskleur en transpireren<br>Snelle hartslag<br>Spierkrampen, zwakte<br>Duizeligheid, hoofdpijn<br>Misselijkheid, overgeven<br>Flauwvallen                                                                            | Ga naar een koele plek en ga er liggen<br>Gebruik ventilatie waar mogelijk<br>Drink koud water als u niet moet overgeven<br>Trek bovenkleding uit<br>Dep de huid met koud water of natte doeken<br>Ga naar de dokter                   |
| <b>ZONNESTEK</b> (een levensbedreigend noodgeval) | Dezelfde symptomen als uitputting door hitte behalve dat het transpireren ophoudt<br>Mentale gesteldheid gaat achteruit, verwarring<br>Toeval<br>Symptomen die op een beroerte lijken of in elkaar zakken<br>Bewusteloosheid | Bel de ambulance – bel nummer 000<br>Ga naar een koele plek en ga er liggen<br>Verwijder kleding<br>Dep de huid met water, en blijf frisse lucht toewaaien<br>Leg een bewusteloze persoon op zijn of haar zij en maak de luchtweg vrij |

# WAT U MOET DOEN OM VEILIG TE BLIJVEN IN EXTREME HITTE

Ga voor meer informatie naar de Better Health Channel – [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

Bel NURSE-ON-CALL op 1300 60 60 24 voor dag en nacht gezondheidsadvies of ga naar de dokter als u zich niet goed voelt.

Bel 000 in geval van nood.

Deze brochure is beschikbaar in andere talen op [www.health.vic.gov.au/heathealth](http://www.health.vic.gov.au/heathealth)

Als u deze brochure in een toegankelijk formaat wilt ontvangen kunt u de Health Protection Branch bellen op 1300 761 874.

Goedgekeurd en uitgegeven door de Overheid van Victoria, Melbourne.

© Department of Health and Human Services, uitgave november 2015 (1310013)

Drukwerk: Finsbury Green.

U moet weten wat de gevolgen van extreme hitte zijn, welke mensen risico lopen en u hoe u zichzelf en anderen kunt voorbereiden.

**SURVIVE THE HEAT**  
Visit [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)

**SURVIVE THE HEAT**  
Visit [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)



**Tijdens extreme hitte kunt u gemakkelijk uitgedroogd raken of uw lichaam kan oververhit raken. Als dit gebeurt kunt u hittekrampen, uitputting door hitte of zelfs een zonnesteek krijgen. Een zonnesteek is een medisch noodgeval dat blijvende schade aan uw vitale organen kan aanrichten, of waaraan u zelfs kunt overlijden als u niet onmiddellijk behandeld wordt. Door extreme hitte kunnen ook uw bestaande medische aandoeningen erger worden.**

## IS ER KANS DAT U OF IEMAND DIE U KENT RISICO LOOPT?



Iedereen kan last krijgen van extreme hitte maar het meeste risico lopen mensen die:

- ouder dan 65 zijn, vooral als zij alleen wonen
- een medische aandoening hebben zoals suikerziekte, nierziekte of een geestesziekte
- die medicijnen nemen die gevolgen kunnen hebben voor de manier waarop het lichaam op hitte reageert zoals:
  - allergie medicijnen (antihistaminica)
  - bloeddruk- en hartmedicijnen (beta-blokkers)
  - epilepsie medicijnen (anti-convulsie)
  - plaspillen (diuretisch)
  - antidepressiva of antipsychotica
- problemen hebben met alcohol of drugsgebruik
- gehandicapt zijn
- zich moeilijk kunnen bewegen, bijvoorbeeld bedlegerigen of mensen in een rolstoel
- zwangere vrouwen en moeders die borstvoeding geven
- baby's en jonge kinderen
- te zwaar of veel te dik zijn
- buiten werken of sporten
- onlangs zijn aangekomen uit koelere klimaten.

## HETE AUTO'S KUNNEN DODELIJK ZIJN



- Laat nooit kinderen, volwassenen of huisdieren achter in hete auto's. De temperatuur in geparkeerde auto's kan binnen een paar minuten razendsnel oplopen.

## OMGAAN MET HITTE



- Drink veel water, zelfs als u geen dorst heeft (als u van uw dokter uw vochtinname moet beperken, check dan hoeveel u mag drinken tijdens heet weer).
- Blijf zelf koel houden met natte handdoeken, een koud voetbadje en koude (maar geen ijskoude) douches.
- Blijf zoveel mogelijk in koele gebouwen, al dan niet met airconditioning (winkelcentrums, bibliotheken, bioscopen of wijkcentrums).
- Blokkeer de zon thuis overdag door de gordijnen en jaloezieën te sluiten.
- Open de ramen als er een koel briesje is.
- Blijf uit de zon tijdens het heetste gedeelte van de dag.
- Uitstapjes kunt u beter afzeggen of uitstellen. Als u toch persé de deur uit moet, blijf dan in de schaduw en neem veel water mee.
- Draag een hoed en lichtgekleurde, loszittende kleding van natuurlijke vezels zoals katoen en linnen.
- Eet meer kleinere maaltijden en koude gerechten zoals salades.
- Zorg ervoor dat voedsel dat gekoeld moet worden op de juiste plek ligt.
- Vermijd zware inspanningen, zoals sport, renoveren en tuinieren.
- Kijk of luister naar nieuwsberichten voor meer informatie over de extreme hitte.

## HOE U ANDEREN KUNT HELPEN



- Houd contact met zieke of door ouderdom verzwakte vrienden en familie. Bel ze minstens één keer per dag op als het extreem heet is.
- Moedig ze aan om veel water te drinken.

- Bied hulp aan familie, vrienden en buren die 65-plus of ziek zijn door boodschappen of andere klusjes te doen zodat zij de hitte kunnen vermijden. Neem ze overdag mee naar een koele plek of laat ze bij u logeren als het bij hen thuis niet genoeg kan afkoelen.
- Zoek medische hulp als u symptomen observeert van ziekte die door de hitte is veroorzaakt.

## VOORBEREIDEN OP EXTREME HITTE

- ☐ Sla een voorraad voedsel, water en medicijnen in zodat u tijdens de hitte de deur niet uit hoeft. Ga naar uw dokter om te vragen of uw medicijnen moeten worden aangepast tijdens extreme hitte.
- ☐ Bewaar uw medicijnen op een veilige plek op de aanbevolen temperatuur.
- ☐ Controleer of uw ventilator of airconditioner goed werkt. Regel zo nodig een onderhoudsbeurt van uw airconditioner.
- ☐ Bekijk wat u zelf kunt doen om het huis koeler te maken, zoals het aanbrengen van raam afschermingen, schaduwdoeken of zonneschermen aan de kanten van het huis waar de zon op staat.

## VOORBEREIDEN OP HET UITVALLEN VAN ELECTRICITEIT

- ☐ Zorg voor een zaklamp, een volledig opgeladen mobiele telefoon, een radio op batterijen en wat extra batterijen.
- ☐ Zorg voor een voorraad levensmiddelen die niet gekoeld of gekookt hoeven te worden, zoals fruit en groente in blik, vlees en vis in blik, brood en fruit.
- ☐ Er moet heel veel drinkwater beschikbaar zijn.
- ☐ Sla een voorraad medicijnen en andere essentiële dingen in.
- ☐ Overweeg de aanschaf van een ventilator op batterijen of een handventilator om te helpen afkoelen.