



■ Bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid
GGD'en Brabant / Zeeland

Hitte

Met warm weer genieten veel mensen van de zon. Ze gaan er op uit, pikken een terrasje of gaan naar het strand. Maar hitte kan ook vervelend zijn.

Gezondheidsklachten

Bij temperaturen vanaf 27°C kun je last krijgen van vermoeidheid, concentratieproblemen en benauwdheid. Bij nog hogere temperaturen kan het lichaam oververhit raken. Symptomen hiervan kunnen zijn;

- prikkelbaarheid
- hevige dorst
- duizeligheid
- misselijkheid
- spierkrampen
- snelle polsslag
- uitputting

Als het langere tijd extreem warm is, kunnen (vooral oudere) mensen een warmteberoerte krijgen.



Tips om klachten te voorkomen

- Voldoende drinken:
Bij hoge temperaturen koelt het lichaam zichzelf door te zweten. Om goed te kunnen zweten is het belangrijk om extra te drinken.
- Blijf uit de hitte
Zoek de schaduw op. Als je toch in de zon blijft, draag dan een zonnehoedje of petje om een zonnesteek te voorkomen. Bescherm je huid goed tegen zonnebrand.
- Vermijd inspanning
Vermijd grote inspanning tijdens de warmste uren van de dag (tussen 12.00 en 16.00 uur).

Meer informatie

Vragen of wil je meer informatie dan kun je contact opnemen met bureau Gezondheid, Milieu en Veiligheid van de GGD telefoonnummer: 0900 – 3686868, email: milieu@ggd-bureaugmv.nl of raadpleeg de website van de GGD (www.ggdbzo.nl). Bij gezondheidsklachten of vragen over gezondheid kunt u beter contact opnemen met uw huisarts.