



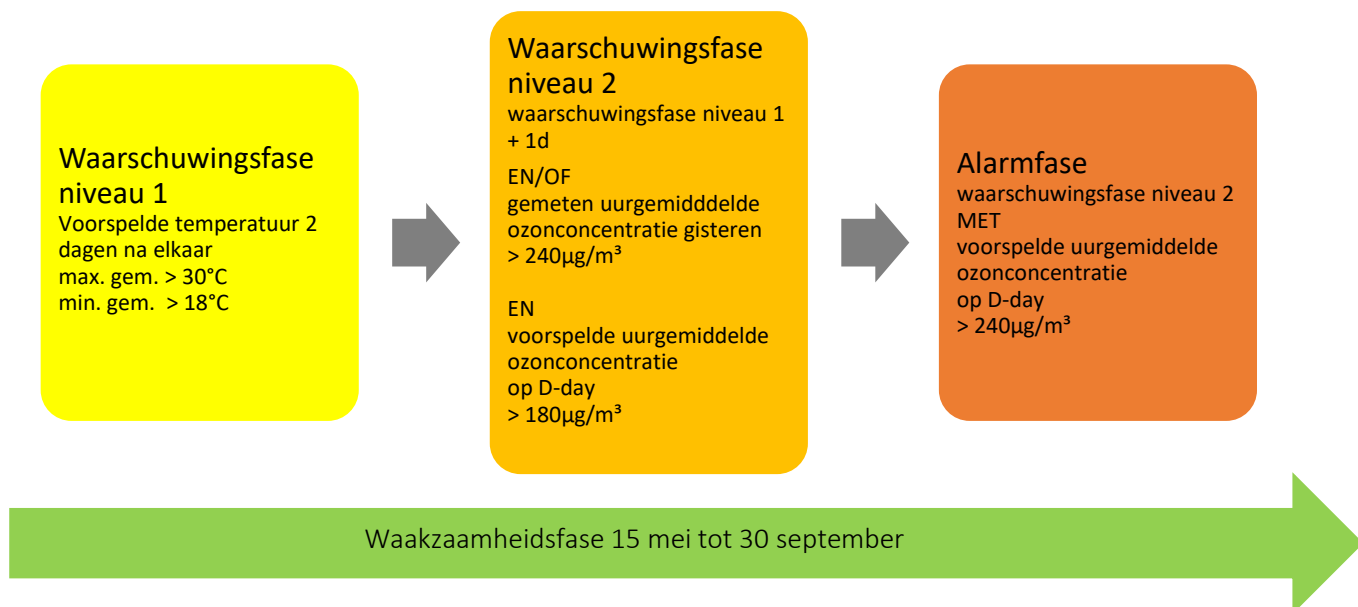
Hitte- en ozonplan – waakzaamheidsfase

Het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, zoals de rest van ons land kent zeer warme zomerperiodes waarbij de bevolking het risico loopt, geconfronteerd te worden met een hittegolf en/of met problemen ten gevolge van een te hoge ozonconcentratie in de lucht.

Elk jaar wordt "het Hitte- en ozonplan" gelanceerd. Het maakt het mogelijk om deze gebeurtenissen te anticiperen en acties uit te voeren die de risico's voor de burgers beperken. Oudere mensen, baby's en jonge kinderen, chronisch zieken en hulpbehoevende personen (zeker als ze alleen wonen) zijn meer kwetsbaar en hebben een hoger risico. De waakzaamheidsfase is van kracht vanaf 15 mei tot 30 september.

Bijkomende informatie:

Ozon (O_3) is een gas dat op warme, zonnige dagen in de onderste luchtlagen gevormd wordt uit de aanwezige luchtverontreiniging. Dit gebeurt onder invloed van zonlicht en hitte. Daarom gaat een hittegolf meestal gepaard met een ozonpiek.



Het hitte- en ozonplan is een progressief plan dat bestaat uit 3 verschillende fases:

- 1° De waakzaamheidsfase;
- 2° De waarschuwingfase (niveau 1 et 2);
- 3° De alarmfase.

De beslissing om over te gaan van de waakzaamheidsfase naar de twee daaropvolgende fases, de waarschuwingfase (niveau 1 en 2) en de alarmfase, gebeurt op basis van de temperatuurvoorspellingen voor 5 dagen door het [Koninklijk Meteorologisch Instituut \(KMI\)](#) in Ukkel, en de voorspellingen betreffende ozonconcentraties voor 2 dagen door de [Intergewestelijke Cel voor het Leefmilieu \(IRCEL-CELINE\)](#).

Tijdens de waarschuwingfase lanceert de Gemeenschappelijke Gemeenschapscommissie sensibiliseringsacties rond de risico's van extreem warm weer en hoge ozonconcentraties ter attentie van lokale overheden, gezondheidsactoren en de volledige populatie.

Wanneer de Intergewestelijke Cel voor het Leefmilieu (IRCEL-CELINE) het niveau 2 in de waarschuwingfase afkondigt zal ook de media u aan de juiste reflexen herinneren.

Mogelijke verschijnselen ten gevolge van blootstelling aan ozon en hitte:

Blootstelling aan hitte

Uitdroging gekenmerkt door:

- Donkere urine en minder plassen
- Dorstgevoel
- Droge mond en lippen
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Prikkelbaarheid
- Verwardheid

Verkrampte spieren (hitte krampen)

Uitputting

Hitteslag gekenmerkt door:

- Niet meer zweten
- Vlugge en plotse temperatuurstijging
- Snelle hartslag
- Snelle, hijgende ademhaling
- Hoofdpijn
- Misselijkheid

Blootstelling aan hoge ozon concentraties

Ademnood eventueel gepaard met hartproblemen

Irritatie van de ogen

Hoofdpijn

Keelpijn

Enkele tips om de periode van extreme hitte en ozonpieken beter door te komen:

- Drink voldoende WATER (2 à 4 glazen per uur).
VERMIJD alcohol, koffie, thee en gesuikerde dranken deze doen je enkel vocht verliezen en werken dehydratie in de hand.
- Beperk lichamelijke inspanning gedurende de warmste momenten van de dag
- Zoek de koelte op, verfris je lichaam regelmatig
Brussel leefmilieu heeft op zijn website een lijst van de "[koele zones](#)" binnen Brussel
- Draag koele kleding die je afdoende beschermt tegen de zon
- Besteed extra aandacht aan: hulpbehoevenden, ouderen, kinderen en huisdieren.

Geef blijk van solidariteit wanneer er in uw omgeving jonge kinderen, ouderen, afhankelijke en/of alleenstaande personen zijn. De rust- en verzorgingstehuizen, de crèches en de dagcentra voor personen met een beperking hebben trouwens specifieke informatie ontvangen. De infolijn van Leefmilieu Brussel staat ook tot uw beschikking tijdens de waakzaamheidsfase. Tel: 02/775 75 75.

Voor meer informatie kan u deze websites raadplegen:

Brochure Algemeen advies voor de Brusselse bevolking:

http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/Fold_Ozone_NL

Algemene informatie:

<http://www.leefmilieu.brussels/themas/lucht-klimaat/ozon-en-hitteplan>

Preventie: de juiste reflexen -

<http://www.leefmilieu.brussels/themas/lucht-klimaat/ozon-en-hitteplan/preventie-de-juiste-reflexen>

Het plan in detail

<http://www.leefmilieu.brussels/themas/lucht-klimaat/ozon-en-hitteplan/het-plan-detail>