

Warme weersomstandigheden en gezondheid

Evenementen tijdens (extreem) warm weer kunnen gezondheidsrisico's opleveren voor aanwezigen, zoals uitdroging of een zonnesteek. Klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid, uitputting, braken en benauwdheid kunnen optreden. In erge gevallen kan zelfs een hitteberoerte optreden, welke fataal kan zijn als niet tijdig wordt ingegrepen. Iedereen kan deze klachten krijgen, maar jonge kinderen, ouderen en chronisch zieken lopen het grootste gezondheidsrisico.

Het is niet mogelijk om harde omgevingstemperaturen te benoemen. Het gezondheidsrisico hangt namelijk - naast de verschillen in persoonlijke gevoeligheid - ook af van de luchtvochtigheid, de lichtsnelheid, kleding en van het activiteitsniveau van mensen. Wel kan gesteld worden dat hoe hoger de buitentemperatuur en hoe langer de warmweelperiode duurt, des te erger de te verwachte gezondheidseffecten zijn en des te meer mensen klachten zullen ondervinden.

Als er meerdere dagen van warm weer worden voorspeld, gaat het Nationale Hitteplan in werking (bij meer dan 4 dagen >27°C of bij 5 dagen >25°C waarvan 3 dagen boven 30°C). Allerlei overheids- en gezondheidsinstellingen nemen dan extra maatregelen om gezondheidsklachten bij gevoelige groepen te voorkomen. Het nemen van maatregelen op evenementen staat echter los van de inwerkingtreding van het hitteplan, immers moeten er ook maatregelen genomen worden als er sprake is van een warme dag op een evenement.

Maatregelen

Als er warme weersomstandigheden worden voorspeld (zie nieuwsberichten media), dienen er maatregelen getroffen te worden. Leg de maatregelen vast in een calamiteitenplan of een gezondheidsplan.

De volgende maatregelen beperken het risico op uitdroging, zonnesteek en hitteberoerte:

- Zorg voor goede communicatie voorafgaand en tijdens het evenement over wat bezoekers kunnen doen om gezondheidsklachten door warm weer te voorkomen.
- Zorg voor voldoende (gratis) drinkwater. Dit mag niet te koud zijn. Adviseer bezoekers voldoende te drinken, ook als men geen dorst heeft. Alcohol en koffie zijn géén goede dorstlessers omdat deze een extra risico geven op uitdroging.
- Zorg dat zonnebrandcrème en petjes/hoeden beschikbaar zijn of instrueer bezoekers vooraf om dat mee te nemen vanuit thuis.
- Creëer voldoende schaduwplekken.
- Gebouwen/tenten voldoende ventileren en koelen. Dat wil zeggen dat er voor gezorgd dient te worden dat de temperatuur niet boven de 30°C komt. Zorg er hierbij wel voor dat er niet een te groot verschil met buitentemperatuur ontstaat.
- Bij inspannende activiteiten:
 - verminder het intensiteitsniveau
 - verplaats deze naar de koelere ochtend of namiddag/avond (bij voorkeur niet tussen 12.00 en 16.00 uur)
 - laat deze zo veel mogelijk in de schaduw plaatsvinden.
 - zorg voor extra EHBO'ers dan de gebruikelijke norm. Laat deze actief rondlopen en daarbij alert zijn op oververhitting en uitdroging.
 - Overweeg om sportdrink of bouillon te verstrekken.
 - Sproei met water, echter besproei geen grote oppervlaktes zoals pleinen, vanwege het verhogende effect op de luchtvochtigheid. Vanaf circa 27 °C moet er alleen gekoeld worden met dikke druppels uit bijvoorbeeld waterkanonnen, vernevelen nadrukkelijk niet boven groepen vanwege het verhogen van de luchtvochtigheid.

Extra maatregelen bij gevoelige groepen:*Volwassenen*

Jonge kinderen, ouderen en chronisch zieken kunnen (soms) niet goed voor zichzelf zorgen. Ook niet bij warm weer. Zij moeten dus extra begeleid worden in gezond gedrag (zoals voldoende drinken, opzoeken van schaduw, extra en langere rustpauzes bij inspanning etc.). Omdat zij bovendien gevoeliger zijn voor de effecten van warme weersomstandigheden, is daarnaast extra en actief toezicht nodig voor de ontwikkeling van gezondheidsklachten. Zorg daarom voor voldoende toezicht en begeleiding van deze gevoelige groepen.

Let op: bij extra warm weer (vanaf circa 27 °C) kunnen ook niet gevoelige groepen extra risico's lopen. Gebruik voor deze omstandigheden de adviezen in het infoblad "extreem warme weersomstandigheden".

Overige adviezen

Bij warm weer kunnen bacteriën snel vermenigvuldigen en voor gezondheidsrisico's zorgen. Neem daarom de volgende maatregelen:

- Maak sanitaire ruimtes extra schoon.
- Bewaar voedsel (zeker rauw vlees) in de koelkast tot kort voordat het geconsumeerd wordt. Voorkom opwarming van (tijdelijke) koudwaterleidingen, in kader van legionellapreventie. Het is belangrijk de temperatuur van het drinkwater onder de 25 graden te houden vanwege het risico op groei van legionellabacteriën in het water. Hoe houdt u de temperatuur onder die kritische grens? U kunt het water permanent (zachtjes) laten doorstromen. Of slangen ingraven in de grond. Controleer bij hoge buitentemperaturen minimaal één keer per dag, op het heetst van de dag, de temperatuur van het water zoals dat uit de kranen komt. Gebruik daarvoor een geijkte, watervaste thermometer.
- Zwemmen? Doe dit enkel in schoon en gecontroleerd zwemwater.

Smog

Warme weersomstandigheden kunnen samengaan met tijdelijk hoge concentraties luchtverontreiniging in de buitenlucht (smog). Smog kan leiden tot gezondheidsklachten bij mensen met gevoelige luchtwegen (zoals astma) of met hart- en vaatziekten. Maar ook bij mensen die zich zwaar lichamelijk inspannen in de buitenlucht. Dat is te merken aan irritatie van ogen, neus en keel, hoesten en kortademigheid. Als veel smog wordt verwacht, laat het RIVM een smogwaarschuwing uitgaan via o.a. nieuwsberichten en teletekst. Vermijd in dat geval (zware) lichamelijke inspanning buitenshuis, vooral in de namiddag en vroege avond. Verplaats deze activiteiten naar de vroege ochtend.

Voor meer informatie over smog en gezondheid:

GGD Gezondheid, Milieu en Veiligheid Brabant

0900 - 368 68 68

milieu@ggdgmv.nl