

Watzoekje?

Geef hier je zoekterm in

Geef hier je zoekterm in

Voorzorgsmaatregelen bij een intense koudegolf

Sterven van de kou is niet enkel gewoon een uitdrukking. Een koudegolf kan dodelijker zijn dan een hittegolf. Zeer lage temperaturen kunnen ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken, in het bijzonder voor zwakke personen, sociaal achtergestelde personen of mensen die aan bepaalde aandoeningen lijden. Eenvoudige voorzorgsmaatregelen kunnen ervoor zorgen dat u en uw omgeving in goede gezondheid blijven.

Wanneer kunnen we spreken van een koudegolf?

- Een koudegolf kan gekarakteriseerd worden door een plotse en aanzienlijke daling van de luchttemperatuur. Hierop volgt een koude periode die vrij lang aanhoudt, van enkele dagen tot verschillende weken.
- In België kunnen we de volgende situatie als koudegolf beschouwen: een periode waarin de minimale dagtemperatuur lager is dan -2°C gedurende minstens 7 achtereenvolgende dagen en waarin de minimumtemperatuur van deze periode minstens twee keer onder de grens van 7°C duikt. Deze periode kan geheel of gedeeltelijk gepaard gaan met winterse neerslag.

Welke risico's hangen samen met koude?

- Onderkoeling en winterkloven zijn ziekten die rechtstreeks met koude samenhangen. Indien ze niet tijdig worden behandeld, kunnen ze zeer nefaste en zelfs dodelijke gevolgen voor de gezondheid hebben.
- Reeds bestaande ziekten (hart-, ademhalingsaandoeningen) kunnen door de koude verergeren.
- Slechte weersomstandigheden (mist, storm, sneeuw, ijzel ...) kunnen verkeersongevallen veroorzaken of de transportmiddelen tijdelijk blokkeren.
- Het gebruik van haardvuren of bijkomende verwarmingstoestellen houdt een verhoogd risico op brand en CO-vergiftiging (.HTML) in.

De komst van de winter voorbereiden

- Indien u van plan bent de open haard aan te steken, laat dan elk jaar uw schoorsteen door een vakman vegen.
- Hoe ouder men wordt, hoe minder men temperatuursverschillen voelt. Indien u ouder bent dan 65 jaar, plaats dan een thermometer binnen en buiten uw huis. Lees de temperatuur tijdens de wintermaanden dikwijls af.
- Kijk de isolatie van uw leidingen en uw watermeter na. Bescherm ook de stookolieleidingen: ze zouden aangetast kunnen zijn door paraffinevorming, wat een onderbreking van de verwarming kan veroorzaken.
- Maak van de gelegenheid gebruik om de werking van uw wagen na te kijken. Controleer de radiator en het antivriesniveau. Zorg voor dekens, een krabber en een gereedschapstas.

Algemene aanbevelingen

- Drink regelmatig warme dranken. Opgelet: (sterke) alcohol helpt niet om op te warmen. Integendeel, alcohol veroorzaakt een snellere daling van de lichaamstemperatuur en verhoogt bijgevolg de risico's op onderkoeling. Geef de voorkeur aan zoete dranken zonder cafeïne.

Thuis:

- Stel uw thermostaat af op een minimale kamertemperatuur die past bij uw levensstijl en die u aangenaam vindt.
- Vermijd echter te hoge temperaturen.
- Sluit de vertrekken die u niet of slechts zelden gebruikt. Soleer zoveel mogelijk deuren en ramen (uw energiefactuur zal er enkel lichter door worden).
- Vergewis u ervan dat de verwarming naar behoren werkt. Zie erop toe dat er geen vreemd voorwerp de luchtkokers verstopt.
- Vul uw (kolen)kachels niet tot het uiterste. CO-vergiftiging kan dodelijk zijn.
- Haal uw huisdieren naar binnen. Indien dat niet mogelijk is, zorg er dan voor dat ze altijd toegang hebben tot voedsel en drinkbaar water (niet bevroren).

Te voet, per fiets, per motor of met de trein:

- Pas uw kleding aan: handschoenen, sjaal, warme sokken, wollen muts. Blootshoofds naar buiten gaan kan de lichaamswarmte met 30% doen dalen!
- Trek bij voorkeur verschillende lagen kleding aan. Wol, zijde en polypropyleen kunnen de lichaamswarmte beter behouden dan katoen.
- Rillen betekent dat het lichaam warmte verliest. Voortdurend bibberen is een teken dat het beter is terug te keren naar een warme omgeving.

In de wagen:

- Vermijd verplaatsingen met de wagen wanneer de weersomstandigheden ongunstig zijn. Luister naar het weerbericht alvorens de weg op te gaan.
- Kleed u warm aan: wanneer u in uw wagen stapt, is het binnenin haast even koud als buiten. De verwarming van de wagen werkt pas na een tijdje optimaal.

In geval van lange verplaatsingen:

- Neem voldoende eten en water mee.
- Neem dekens mee, vooral wanneer er kinderen meerijsen. Als u in de file staat, kunnen dekens helpen u op te warmen zonder de verwarming van de wagen tot het maximum te moeten verhogen.
- Zorg ervoor dat u een mobiele telefoon bij u heeft.
- Vergeet uw geneesmiddelen niet indien u aan een chronische ziekte lijdt waarvoor u regelmatig geneesmiddelen moet innemen.
- Neem crème voor handen en voeten mee om eventuele huidletsels te voorkomen.
- Wanneer u in de file staat, schakel dan af en toe de motor uit, maar laat hem regelmatig een paar ogenblikken draaien. Op die manier draagt u bij tot de bestrijding van luchtvervuiling.
- Indien u bent gestopt, schakel dan uw koplampen uit om uw accu te sparen.
- Las regelmatig een pauze in. Kleed u warm aan en strek even de benen.
- Let in de stad dubbel zo goed op voor fietsers en voetgangers. Bij koud weer vermindert onze oplettendheid, in het bijzonder door het dragen van sjaals en mutsen.

Aanbevelingen voor bejaarden

- Denk er in geval van gevaar voor een lange koudegolf of hevige sneeuwval aan boodschappen te doen voor een lange periode en ga na of u over geneesmiddelen beschikt voor een voldoende lange tijd.
- Blijf zoveel mogelijk thuis.
- Aarzel niet om iemands hulp in te roepen om uw boodschappen te doen.
- Laat regelmatig iets van u horen.
- Kijk geregeld de temperatuur van uw huis na (minimum 19°C).
- Eet rijkelijk.
- Vermijd te dicht bij de verwarming te rusten.
- Als u naar buiten moet, denk er dan aan u warm aan te kleden en waterdichte schoenen met een antislipzool aan te trekken.
- Aarzel niet aan iemand te vragen om u te vergezellen.
- Verwittig iemand indien u van plan bent voor lange tijd weg te blijven.

Aanbevelingen voor zuigelingen

- Kinderen jonger dan een jaar zijn bijzonder gevoelig voor lage temperaturen. Ze verliezen hun lichaamswarmte gemakkelijker dan volwassenen en lopen dus gemakkelijker risico op onderkoeling. Laat uw baby niet slapen in een onverwarmde kamer.
- U moet absoluut vermijden met uw baby naar buiten te gaan bij hevige koude.
- Indien u toch absoluut met uw kind naar buiten moet:
- Kleed uw kind warm aan (bij voorkeur in verschillende lagen), voornamelijk het hoofd en de lichaamsuiteinden (handen, oren, voeten).
- Vervoer uw kind op een manier waarbij het vrij gelaten wordt in zijn bewegingen (kinderwagen, buggy). Op die manier kan het zich verwarmen door te bewegen.
- Geef uw kind regelmatig iets te drinken.

Aanbevelingen voor hartpatiënten

- Bij hevige koude levert het hart meer inspanningen dan gewoonlijk, met name om de lichaamstemperatuur op peil te houden. Indien u een hartaandoening of een hoge bloeddruk heeft, probeer dan grote inspanningen te vermijden. Vermijd in een periode van hevige koude naar buiten te gaan.
- Indien u toch naar buiten moet:
- Aarzel niet om hulp te vragen. Laat u vergezellen indien mogelijk en maak gebruik van een lift als het kan.
- Beperk grote inspanningen. Pas uw activiteit geleidelijk aan.
- Vergeet niet u warm aan te kleden door verschillende lagen kleding boven elkaar te dragen en de lichaamsuiteinden te bedekken (hoofd, neus, oren, handen, voeten).
- Wanneer u zich bij slecht weer met de wagen verplaatst, denk er dan aan dat u moeilijkheden op de weg kunt krijgen.
- Neem een EHBO-kit mee met uw geneesmiddelen alsook water en een reddingsdeken.
- Ontzie uzelf en lever geen grote inspanningen (vraag hulp in geval van panne).
- Neem energierijke voedingsmiddelen en dranken mee.
- Neem een mobiele telefoon en de contactgegevens van uw behandelende arts mee.
- Neem met uw behandelende arts contact op alvorens een of andere inspanning te doen. Uw arts kent uw gezondheidstoestand goed en kan u de nodige aanvullende adviezen geven.

Aanbevelingen voor astmapatiënten

- Vermijd inspanningen buiten.

- Zorg ervoor dat u steeds uw geneesmiddelen in geval van crisis bij u heeft.
- Indien uw kind astma heeft, vraag aan uw behandelende arts geschreven aanbevelingen over sportbeoefening en wat er moet gedaan worden in geval van crisis. Dit kan nuttig zijn voor de leerkrachten, opvoeders of jeugdleiders die uw kind gedurende een min of meer lange periode onder hun hoede hebben.

Aanbevelingen voor personen met respiratoire insufficiëntie

- Indien u naar buiten gaat, vermijd inspanningen en kleed u warm aan, door verschillende lagen kleding boven elkaar te dragen en de lichaamsuiteinden te bedekken (hoofd, neus, oren, handen).
- Wanneer u zich verplaatst, neem dan uw gebruikelijke geneesmiddelen mee, zo nodig uw bronchodilatator en water.
- Neem met uw behandelende arts contact op in geval van verergering of in om het even welk ander noodgeval.

Waakzaamheid voor daklozen ...

- Ieder jaar komen er personen zonder vaste verblijfplaats om het leven door de kou. Periodes met lage temperaturen zijn voor die mensen moeilijke momenten. Aarzel niet hen te hulp te schieten indien nodig. Weet dat:
- De OCMW's verplicht zijn daklozen te helpen.
- Elk gewest beschikt over structuren om daklozen te huisvesten. Als u in aanraking komt met daklozen, aarzel dan niet hen naar deze structuren door te verwijzen.
- Mensen die op straat slapen in hoge mate blootgesteld zijn aan onderkoelingsgevaar. Indien u een dergelijk geval vermoedt, bel dan naar het nummer 100 of 112.

Contactinformatie

Welzijnsprojectwerk

Administratief Centrum

Dr. V. De Walsplein 30
3070 Kortenber

T 02 755 30 70

welzijnsprojectwerk@Kortenber.be

<http://www.kortenber.be>

Openingsuren

Vandaag gesloten

Morgen gesloten

Alle openingsuren

^ Tobania

Gemeente Kortenber

Dr V. De Walsplein 30, 3070 Kortenber

T 02 755 30 70, info@kortenber.be