



Tipps für die Überwachungsphase von Mai bis September

Wie schütze ich mich gegen Ozon- und Hitzebelastung?

Manche Menschen spüren die Hitze und die Ozonbelastung kaum. Andere reagieren besonders empfindlich.

Besonders empfindliche Personen

Ältere Personen, Menschen mit Herz-Lungenkrankheiten, Raucher und kleine Kinder sind besonders empfindlich für Ozon und Hitze. Hohe Ozonkonzentrationen in der Luft machen sich vor allem durch Jucken der Augen und Reizungen der Atemwege bemerkbar.



Für ältere Personen, Menschen mit Herz-Lungenkrankheiten, Raucher und kleine Kinder gilt:

- Trinken Sie mehr als gewöhnlich, vor allem Wasser, Tees und Saftschorlen. Vermeiden Sie gezuckerte und alkoholische Getränke. Trinken Sie auch ohne Durstgefühl, am besten stündlich ein Glas Wasser.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen und Sport, vor allem im Freien. Falls Sie das nicht vermeiden können, bleiben Sie im Schatten und machen Sie regelmäßig Pausen.
- Bleiben Sie drinnen. Halten Sie sich möglichst in kühlen Räumen auf, vor allem in der Mittagshitze zwischen 12 und 15 Uhr.
- Tragen Sie luftige und helle Kleidung, außerdem einen Hut und eine Sonnenbrille.

Tragen Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor auf.

- Schließen Sie während der heißesten Stunden des Tages Fenster und Türen, ziehen Sie die Vorhänge zu. Lüften Sie abends, wenn es draußen kühler ist.
- Kühlen Sie den Körper durch feuchte Tücher oder Duschen und nehmen Sie leichte Mahlzeiten mit viel Obst und Gemüse zu sich.
- Achten Sie besonders auf Personen, die älter oder isoliert sind, und die an Durchfall, Nierenfunktionsstörungen, Lungen- oder Herzerkrankungen leiden. Bei diesen Personen ist der Wasserhaushalt oft beeinträchtigt. Personen, die an Krankheiten des zentralen Nervensystems leiden, nehmen die Hitze eventuell nicht als Risiko wahr.
- Personen, die Medikamente einnehmen müssen, sollten besonders aufmerksam sein - manche Medikamente verschlimmern die Auswirkungen der Hitze. Dazu gehören Entwässerungsmittel, Medikamente gegen Entzündungen, gegen niedrigen Blutdruck oder Mittel, die die Körpertemperatur erhöhen. Wer solche Medikamente einnimmt, sollte seinen Arzt fragen, ob die Dosis eventuell angepasst werden muss.
- Für den Fall der Fälle halten Sie die Notrufnummer 112 griffbereit.

Stündlich aktualisierte Ozonwerte und die aktuelle Wetterlage: siehe Links unter "Mehr zum Thema".

Ab wann befinden wir uns in einer Warnphase?

Sobald am Referenzmesspunkt in Uccle der Grenzwert für eine Hitzewarnung überschritten wird, informieren die Behörden die Bevölkerung.

Hält die Hitze an und es kommen hohe Ozonwerte dazu, kann sogar eine Alarmphase ausgerufen werden. Wissenschaftliche Experten und politische Verantwortungsträger schätzen dann das Gesundheitsrisiko ein und entscheiden, ob weitere Maßnahmen zu ergreifen sind. Sportveranstaltungen können dann beispielsweise abgesagt werden.

Ansprechpartner

Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens

Babs Lemmens

Gospertstraße 1

4700 Eupen

Belgien

Tel.: +32 (0)87 876 759

babs.lemmens@dgov.be

[Webseite](#)

Links

Messwerte — Deutsch

Royal Meteorological Institute of Belgium - Institut Royal Météorologique -
Koninklijk Meteorologisch Instituut : IRM - KMI

.....
© Ostbelgien 2020