

nationaal hitteplan

Het kwik stijgt de komende dagen tot boven de 30 graden. In vier provincies is sinds gisteren het nationaal hitteplan van kracht. Kwetsbare groepen als ouderen moeten zich wapenen tegen de zon.

Met het warme weer liggen uitdroging en zonnesteken op de loer, iets waar vooral ouderen, zieken en mensen met overgewicht alert op moeten zijn.

Genoeg water drinken, luidt het advies. „De eerste dag is de meest riskante. Uitdroging ligt op de loer en de hartslag is op de eerste dag het hoogst“, zegt een woordvoerder van het Rode Kruis. „Daarna nemen de risico's op een verstoorde water- en zoutbalans sterk af. Het lichaam past zich aan.“

Ook verstandig: draag luchtige kleding, span je niet te veel in en mijd de felle zon. Zorg dat je huis zo koel mogelijk blijft. Met airconditioning, zonwering en ventilatoren kom je een heel eind.