

Als het echt warm wordt... Nationaal Hitteplan

Veel mensen ervaren een hittegolf als een periode van terrasjes en strandbezoeken. Maar langdurige en extreme hitte kan een serieuze bedreiging voor de volksgezondheid zijn. Er is namelijk een aanzienlijke groep mensen voor wie de hitte een ernstig risico vormt. De kwaliteit van hun leven en soms ook hun leven zelf is dan in het geding. Het gaat vooral om kwetsbare groepen, zoals ouderen met een zwakke gezondheid of mensen met aandoeningen die hen kwetsbaar maken voor hogere temperaturen.

Maar ook sporters, deelnemers aan (buiten)evenementen of anderen die zich veel inspannen, kunnen overlast ondervinden van hoge temperaturen. Vooral ouderen (65+) kunnen last hebben van hoge temperaturen. Daarom is het belangrijk om veel te drinken, zodat de transpiratie op gang blijft. Het advies is om zoveel mogelijk in de schaduw te blijven of om plaatsen op te zoeken waar een briesje staat.

Om de bedreiging van extreme hitte voor de volksgezondheid te minimaliseren, hebben GGD-Nederland, RIVM, GHOR-Nederland, ActiZ, het Nederlandse Rode Kruis, het KNMI en het ministerie van VWS een Nationaal Hitteplan opgesteld. Dit plan wordt in werking gezet bij een langdurige periode met (extreme) hitte.

Wat moet u doen als het te warm wordt?

Bij aanhoudende hitte kunt u ook [zelf actie ondernemen](#).

En als het echt warm wordt....dan wordt u gewaarschuwd. Bij perioden van aanhoudende hitte geeft het KNMI een waarschuwing na het weerbericht.