

# Hitteplan van kracht in delen van Nederland

24-06-2020 13:10



*Het is warm vandaag. En dat blijft de komende dagen zo. Voor veel mensen betekent dat genieten op het strand of terras. Voor anderen is het niet zo fijn en voor groepen kwetsbare mensen brengt het zelfs risico's met zich mee.*

Daarom activeert het RIVM Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu vanaf 24 juni 2020 het hitteplan. Ook de zonkracht is hoog. Daardoor kan de huid snel verbranden. Extra opletten kan gezondheidsproblemen door het warme weer beperken.

Het hitteplan geldt voor de provincies Limburg, Noord-Brabant, Gelderland, Overijssel, Zeeland, Zuid-Holland en Utrecht. Volgens het KNMI Koninklijk Meteorologisch Instituut kan het vandaag tussen de 26 graden en meer dan 32 graden worden. Het warme weer lijkt de hele week aan te houden, in de kustprovincies lijkt het minder lang te duren.

## Extra aandacht

Het hitteplan is in feite een waarschuwing voor hitte en de risico's die dit met zich mee kan brengen en een oproep om extra op elkaar te letten. Vooral voor groepen kwetsbare mensen, zoals ouderen, baby's, chronisch zieken, mensen met overgewicht, mensen in verzorgingshuizen en mensen in een sociaal isolement brengt hitte gezondheidsrisico's met zich mee. Deze mensen moeten alert zijn op uitdroging en oververhitting. Ook baby's en hele jonge kinderen hebben extra aandacht nodig om koel te blijven en genoeg te drinken.

## Maatregelen tegen de zon en de hitte

- Drink voldoende;
- Draag dunne kleding die bescherming biedt tegen verbranding door de zon;
- Zoek de schaduw op;
- Smeer de huid in met zonnebrandcrème;
- Beperk lichamelijke inspanning in de middag;
- Houd de woning koel door zonwering, ventilator of airconditioning;
- Let extra op mensen in je omgeving die zorg nodig hebben.

## Hoge zonkracht

De kracht van de ultraviolette (UV ultraviolet ) straling van de zon is waarschijnlijk ook hoog: tussen de 7 en 8. Dat betekent dat de huid al binnen 15 minuten kan verbranden. Bescherm jezelf dus tegen de zon. Het RIVM Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu meet voortdurend de zonkracht. De actuele zonkracht vind je op de [website over zonkracht](#).

## Over het hitteplan

Het RIVM besluit samen met het KNMI of het hitteplan geactiveerd wordt. De kans op aanhoudend warm weer, met maximumtemperaturen boven de 27 graden speelt hierin een belangrijke rol. Daarnaast zijn onder andere de verwachte nachttemperatuur en de luchtvochtigheid factoren waarmee rekening wordt gehouden.

## Hitte en COVID-19

Het hitteplan is niet aangepast naar aanleiding van COVID-19. Wel zijn de adviezen over verkoeling met behulp van ventilatoren aangepast:

- Voor persoonlijk gebruik in de thuis/gezinssituatie kun je een ventilator gebruiken om een verkoelende luchtstroom te creëren. Een bevroren waterflesje voor de ventilator zorgt voor nog meer koelte.
- Gemeenschappelijke ruimten kun je verkoelen door plafondventilatoren of airco. Als dat niet kan, kunnen ook losse ventilatoren gebruikt worden. Let op dat de luchtstroom van de ventilator niet van de ene naar de andere persoon gaat.

Bron: RIVM

Redactie