



Vraag en antwoord: Hitte

Versie 2015

onderwerpen

1	Algemeen	2
2	Risicogroepen	3
3	Risicosituatie	5
4	Gezondheidseffecten door hitte.....	7
5	Voorkomen van ongemak.....	8
6	Nationaal Hitteplan.....	10
7	Overige veelgestelde vragen	11
8	Meer informatie	12

1.1 Wanneer is het te warm?

Wanneer de buitentemperatuur langdurig boven de 25 °C is, beginnen mensen last te krijgen van de hitte. Vooral kwetsbare groepen kunnen last krijgen van vermoeidheid, concentratieproblemen of benauwdheid. Dat geldt des te meer wanneer er ook sprake is van een hoge luchtvochtigheid, zonnestraling, weinig wind, isolerende kleding, fysieke inspanning en weinig afkoeling in de nacht. Preventieve maatregelen zijn dan noodzakelijk. Dat geldt niet alleen voor bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen. Ook veel thuiswonende ouderen zijn immers aangewezen op hulp van mantelzorgers of vrijwilligers (of familie). Ook voor deze groep zijn preventieve maatregelen noodzakelijk.

1.2 Waarom is hitte een probleem?

Aanhoudend warm weer vormt een gezondheidsrisico voor bepaalde groepen. Met name ouderen, mensen in zorghuizen, chronisch zieken en mensen met overgewicht (zie ook verderop bij de vraag over risicogroepen) zijn risicogroepen. Deze mensen kunnen de hitte niet goed aan. Ze krijgen gezondheidsproblemen door de warmte en de kwaliteit van leven gaat achteruit. Tevens is uit onderzoek gebleken dat er in Nederland elk jaar extra sterfgevallen zijn tijdens perioden van aanhoudende hitte. Het CBS heeft berekend dat er in 2010, tijdens de laatste periode van aanhoudend warm weer, naar schatting 500 mensen meer zijn overleden dan normaal.

1.3 Wanneer komen in Nederland warme dagen voor?

Warme dagen (maximumtemperatuur $\geq 20^{\circ}\text{C}$) kunnen in Nederland voorkomen van eind maart tot eind oktober. Zomerse dagen (maximumtemperatuur $\geq 25^{\circ}\text{C}$) komen voor van april tot en met begin oktober. Tropische dagen (maximumtemperatuur $\geq 30^{\circ}\text{C}$) komen voor van mei tot en met september.

1.4 Wat is een hittegolf?

Een periode met aanhoudende warmte wordt een hittegolf genoemd als op het KNMI-station De Bilt minimaal vijf aaneengesloten dagen zomers ($\geq 25^{\circ}\text{C}$) verlopen. Minimaal drie van deze vijf dagen dienen tropisch ($\geq 30^{\circ}\text{C}$) te zijn.

1.5 Welke weersfactoren spelen ook een belangrijke rol?

De temperatuur van de lucht is slechts één indicator die aangeeft hoe warmte wordt ervaren. Van groot belang is ook de relatieve vochtigheid van de lucht, de straling van de zon en de wind. Het menselijk lichaam zal warmte proberen af te voeren door middel van transpiratie. Bij een hogere luchtvochtigheid zal dat proces moeilijker verlopen. Directe zonnestraling zorgt voor een verhoging van de warmtestress op het menselijk lichaam. Wind heeft juist een verkoelend effect. Daarnaast bepalen ook de kleding en de mate van inspanning hoe warm de mens het heeft.

1.6 Wat is een urban heat island?

In steden kan de temperatuur veel hoger zijn dan daarbuiten. Dit effect staat bekend als het 'stedelijk warmte-eiland' of 'urban heat island'. Dit komt omdat er in steden vaak sprake is van aaneengesloten en/of gestapelde woningbouw met veel beton/steen eromheen, waarbij de hoeveelheid open ruimte, groen en water, wat voor verkoeling zorgt, klein is. Zowel overdag als 's nachts kunnen de temperaturen in steden meer dan vijf graden hoger zijn dan daarbuiten.

2.1 Welke groepen zijn de risicogroepen?

Tijdens een periode van aanhoudende hitte, zijn er verschillende groepen die vanwege hun kwetsbaarheid in de problemen kunnen komen. Het gaat hierbij voornamelijk om ouderen (thuiswonend, of in een zorghuis), maar ook om chronisch zieken, mensen in een sociaal isolement, mensen met overgewicht en jonge kinderen. Er moet voor hen extra aandacht zijn tijdens dergelijke perioden.

2.2 Waarom zijn ouderen een risicogroep?

Ouderen, waarbij doorgaans de leeftijdsgrens vanaf 75 jaar wordt gehanteerd, lopen risico's tijdens periode van aanhoudende hitte. Twee aspecten spelen daarbij een rol:

In de eerste plaats gaat de ouderdom zelf gepaard met een vermindering van diverse lichaamsfuncties, waaronder de lichaamstemperatuurregeling, dorstgevoel, nierfunctie, transpiratiefunctie, reservefunctie van hart en longen. Dit maakt ouderen gevoeliger voor hittestress.

Ten tweede hebben ouderen vaker te maken met ziekten en beperkingen zoals hart- en longaandoeningen, suikerziekte, dementie, enz. Als gevolg van deze ouderdomsziekten:

- vertonen ouderen vaker conditionele en functiebeperkingen
- hebben ouderen vaker problemen met de mobiliteit en zelfzorg en zijn daardoor voor hun dagelijkse verzorging, waaronder ook eten en drinken, afhankelijk van zorg van anderen.
- gebruiken ouderen veelvuldig medicatie. Deze medicatie kan nadelige invloed hebben op bijvoorbeeld de nierfunctie, dorstgevoel, alertheid en regulatie van de lichaamstemperatuur.

2.3 Waarom zijn bewoners van een zorghuis een risicogroep?

Bewoners van zorghuizen zijn meer dan gemiddeld gevoelig voor de gevolgen van aanhoudende hitte. Enerzijds omdat deze groep meer met ziekten en beperkingen te maken heeft dan personen die nog thuis wonen en anderzijds vanwege de huisvesting die niet altijd voldoende op hitte is berekend. Pas sinds enige tijd wordt er bij nieuwbouw en verbouw van verpleeg- en verzorgingshuizen gewerkt met toepassing van klimaatbeheersingssystemen. Op de website van de brancheorganisatie van zorgondernemers, ActiZ, zijn handreikingen te vinden voor zorgondernemers om de zorg tijdens hitte te optimaliseren.

2.4 Waarom vormen (chronisch) zieken een risicogroep?

Veel chronisch zieken lopen een verhoogd risico tijdens een periode van aanhoudende hitte. Het gaat dan vooral om mensen met hart- en vaatziekten, luchtwegaandoeningen en diabetes. Deze groep gebruikt medicatie. Dit kan nadelige invloed hebben op bijvoorbeeld de nierfunctie, dorstgevoel, alertheid en regulatie van de lichaamstemperatuur.

2.5 Waarom vormen mensen met overgewicht een risicogroep?

Een hogere bodymass index (BMI) leidt bij warm weer eerder tot problemen. Omdat het lichaamsoppervlak per kg lichaamsgewicht kleiner is, is de mogelijkheid tot warmteverlies via de huid verlaagd. Tegelijkertijd is de warmteproductie bij mensen

met overgewicht verhoogd omdat meer arbeid geleverd dient te worden om het eigen lichaam te dragen en verplaatsen.

2.6 Waarom zijn jonge kinderen een risicogroep?

Bij de jonge kinderen vormen vooral zuigelingen een risicogroep. Zij zijn nog onvoldoende in staat de temperatuur te reguleren en afhankelijk van hun verzorgers. Gedrag van de verzorgers draagt dan ook bij aan eventuele gezondheidseffecten bij warme weersomstandigheden. Voorbeelden hiervan zijn oververhitting door te warm aankleden of onvoldoende schaduwplek, en ongevallen door open ramen. Bij oudere kinderen zijn er geen aanwijzingen van een verhoogd gezondheidsrisico bij warme weersomstandigheden anders dan bij gezonde volwassenen.

2.7 Waarom zijn mensen in een sociaal isolement een risicogroep?

Bekend is dat mensen die alleen wonen en niet dagelijks buiten komen, een groter risico lopen bij aanhoudende hitte. Ook andere vormen van sociaal isolement (dak- en thuislozen) en de daarmee vaak gepaard gaande psychische problematiek en alcohol- en/of drugsverslaving kunnen leiden tot het te weinig aandacht schenken aan hitte- of dorstgerelateerde symptomen. Daarnaast hebben dak- en thuislozen een groter risico om te weinig vocht in te nemen door een geringere beschikbaarheid van schoon drinkwater.

3.1 Vormt de woonomgeving een risico?

Naarmate de periode van hitte langer duurt en de nachttemperatuur hoger is, vindt er opwarming van het huis plaats waarbij de temperatuur – afhankelijk van de bouw – makkelijk kan stijgen tot oncomfortabele niveaus. Dit geldt in het bijzonder voor woningen die slecht kunnen worden geventileerd of platte daken hebben, waardoor zij snel opwarmen en de hitte niet eenvoudig kwijtraken.

3.2 Vormt een Urban Heat island een risico?

Risicolocaties voor een warmte-eiland zijn woonwijken en straten waar de hoeveelheid open ruimte, groen en water klein is en de bebouwing dicht opeen is zonder tussenruimte. De verhoogde blootstelling aan een hoge omgevingstemperatuur, zowel in intensiteit als in duur, vormt een extra gezondheidsrisico. Dit geldt vooral voor hen die extra kwetsbaar zijn voor hitte zoals chronisch zieken en ouderen.

3.3 Waarom vormt geneesmiddelengebruik een risicosituatie?

Sommige medicijnen hebben bijwerkingen die bij hitte tot gezondheidsproblemen kunnen leiden. Hieronder vindt u enkele voorbeelden:

Hartproblemen, hoge bloeddruk: Medicijnen tegen hartproblemen kunnen bij hitte de water- en zouthuishouding in het lichaam verstoren. Dat betekent kans op uitdroging, te weinig zweten en onwel worden. Een voorbeeld van deze middelen zijn plasmiddelen (diuretica). Plastabletten helpen normaal gesproken het vocht in het lichaam af te voeren door het uit te plassen. Zouten en mineralen in de urine verlaten zo ook het lichaam. Bij hitte kan dit te veel zijn en dan raakt de water- en zouthuishouding van het lichaam verstoord. Dat betekent kans op uitdroging, nierfunctiestoornis en te geringe thermoregulatie door vermindert zweten.

Stoelgang: Bij problemen met de stoelgang is het altijd belangrijk om voldoende te drinken. Enerzijds verliest men bij diarree veel vocht, anderzijds is er bij verstopping en het gebruik van laxeremiddelen ook sprake van een (kans op) vochttekort

Hersenaandoeningen, psychische aandoeningen: Medicijnen tegen de ziekte van Parkinson en middelen tegen een psychose kunnen het zweten, en dus de thermoregulatie van het lichaam, verminderen.

Het risico van overdosering ontstaat als door onvoldoende gecompenseerd vochtverlies het effectieve bloedvolume afneemt. Zonder dat expliciet sprake hoeft te zijn van dehydratie kan hierdoor een toxische bloedspiegel bereikt worden, met name voor geneesmiddelen met een smalle therapeutische breedte (gehalte van werkzame stof in het bloed moet binnen smalle marges blijven).

De hitte kan ook effecten hebben op de effectiviteit van uw geneesmiddel. Het risico van onderdosering ontstaat door verval van de actieve stof in het geneesmiddel bij bewaren bij een hoge temperatuur. Lees altijd de bijsluiter voor het bewaaradvies.

Overleg met uw arts of met de apotheek als u vragen heeft over uw medicatie of uw apotheek voor het gebruik van medicijnen tijdens hitte.

3.4 Hoe moet ik medicijnen bewaren tijdens een hitte?

Bewaar medicijnen zo, dat ze niet bederven. Lees altijd de bijsluiter voor het bewaaradvies. Staat er niets over beschreven, dan kunt u het middel het beste bewaren in een droge kast waar het niet warmer wordt dan 25°C. Ook bij een hittegolf blijven uw medicijnen hierin wel goed. De badkamer is geen goede plek voor medicijnen: het is daar te vochtig.

Staat er wel een bewaarvoorschrift op het etiket en in de bijsluiter, volg deze dan op. Bel bij twijfel uw apotheek.

Zorg dat de medicijnen zo kort mogelijk in de warmte zijn. Dus, als u meerdere inkopen moet doen, ga dan het laatst naar de apotheek en daarna direct naar huis. Laat medicijnen niet in een warme auto liggen. Als u onderweg bent, bewaar medicijnen dan niet in uw broekzak, maar in een tas. Een koeltas kan nodig zijn voor medicijnen die in de koelkast bewaard moeten worden. Zorg er wel voor dat u uw medicijnen zo opbergt dat een kind er niet bij kan. Doe uw medicijnen bijvoorbeeld in een doos die niet makkelijk open kan.

Overleg met uw apotheker als u vragen heeft over de geneesmiddelen die u gebruikt. Ook kunt u een medicijnpaspoort aanvragen

3.5 Wat is een medicijnpaspoort?

Een medicijnpaspoort is een handig document om bij de hand te hebben, zowel thuis als op vakantie. Dit paspoort is een overzicht van alle medicijnen die u gebruikt. Vraag ernaar bij uw apotheek. Dit document is ook nuttig als u naar een specialist of ziekenhuis moet.

3.6 Waarom vormt alcohol een risicosituatie?

Gebruik van alcohol zorgt voor extra vochtverlies en verminderde alertheid wat kan resulteren in negeren van hitte- of dorstgerelateerde symptomen.

3.7 Waarom vormen drugs een risicosituatie?

Drugsgebruik kan de thermoregulatie beïnvloeden. Daarnaast zijn gebruikers minder alert wat kan resulteren in negeren van hitte- of dorstgerelateerde symptomen.

3.8 Waarom is een evenement een risicosituatie?

Wanneer mensen dicht op elkaar gepakt staan, in de volle zon, wordt het moeilijk om lichaamswarmte kwijt te raken. Daarnaast zijn er evenementen waarbij de deelnemer zich moet inspannen, zoals bij een sport evenement.

Risicovol gedrag bestaat vooral uit onvoldoende vochtinname en overmatig alcoholgebruik. Wat betreft de omgeving vormen de afwezigheid van schaduwplekken of airconditioning en een grote persoonsdichtheid belangrijke risicofactoren voor gezondheidseffecten van warme weer. Daarnaast zijn er risicofactoren die afhankelijk zijn van het type evenement (bijvoorbeeld lichamelijke activiteit) en de doelgroep (bijvoorbeeld ouderen). Neem voor meer informatie contact op met de GGD. U vindt uw GGD in de regio via de website www.ggdghor.nl.

4.1 Welke gezondheidseffecten kunnen optreden

Hoe hoger de buitentemperatuur en hoe langer de hitteperiode, hoe meer mensen last van de hitte zullen hebben. Dat wordt versterkt door hoge temperaturen 's nachts, waardoor mensen niet uitrusten. Langdurig aanhoudende hitte kan leiden tot klachten van vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. Warmte kan ook huidproblemen geven zoals jeuk en uitslag met blaasjes. Door uitdroging kan kramp, misselijkheid, uitputting, flauwte en bewusteloosheid optreden. Tijdens een hittegolf zijn er ook in Nederland elk jaar extra sterfgevallen te betreuren.

Overleg met uw huisarts als u vragen heeft over uw gezondheid.

4.2 Hoe kun je deze effecten herkennen

Gevolgen van te grote hitte kunnen zijn:

- Huidaandoeningen zoals jeuk en blaasjesuitslag. Dit komt omdat bij een langdurige natte huid de afvoergangen van de zweetklieren verstopt raken
- Hittekramp (kramp in de spieren) ontstaat als het lichaam door zweten (ook als gevolg van inspanning) teveel zout verliest;
- Hitte-uitputting door uitdroging. Dit gebeurt als er te veel vocht verloren gaat door zweten of andere oorzaken (zie boven) en niet voldoende aangevuld wordt. Voldoende drinken is dan erg belangrijk. Teveel vochtverlies leidt tot een snelle hartslag, verminderde weerstand en slechtere concentratie. Daarnaast neemt door teruglopend concentratievermogen de kans op ongelukken tijdens het dagelijks handelen toe;
- Flauwvallen (Hittesyncope) ontstaat wanneer er onvoldoende doorbloeding is naar de hersenen; flauwvallen is het gevolg. Het lichaam gebruikt immers te veel bloed om in de huid zweten mogelijk te maken. Dit gaat meestal gepaard met hoofdpijn, misselijkheid en diarree;
- Hitteberoerte (zonnesteek) is het meest ernstig. Dit gebeurt als de inwendige temperatuur van het lichaam te hoog wordt. Bijbehorende verschijnselen zijn: rode en droge huid, krampen, stuiptrekkingen en verlies van bewustzijn. Hitteberoerte kan zelfs leiden tot sterfte. Bij een hitteberoerte moet daarom altijd met spoed medische hulp worden gezocht.

4.3 Zijn de sterftcijfers in Nederland tijdens aanhoudende hitte bekend?

Het CBS heeft berekend dat in 2010, tijdens de laatste recente periode van aanhoudende warmte naar schatting 500 mensen meer overleden dan normaal. Ook uit eerder CBS onderzoek is gebleken dat hoge temperaturen een verhoogde sterfte tot gevolg hebben. Zo waren er in juli 2006, tijdens een lange periode van aanhoudende warmte, naar schatting 1000 mensen meer overleden dan in een gemiddelde julimaand.

5.1 Hoe kan ongemak door hitte worden voorkomen bij mensen?

Advisering door de GGD heeft tot doel om gezondheidseffecten ten gevolge van warme weersomstandigheden bij risicogroepen te beperken in frequentie en ernst. Hieruit volgt een tweeledige aanpak gericht op enerzijds verlaging van de individuele gevoeligheid door bevordering van adequaat gedrag van de personen zelf of van de verzorgenden, en anderzijds verlaging van blootstelling door beleidsmatige beïnvloeding van de leefomgeving.

5.2 Welke preventieve maatregelen kunnen mensen zelf nemen om ongemak van hitte te voorkomen?

Het ongemak van hitte kan beperkt worden door aandacht te schenken aan de volgende punten

- Drink voldoende: Zorg ervoor dat u voldoende drinkt, ook als u geen dorst heeft. U drinkt te weinig als u minder plast dan gebruikelijk of als de urine donker van kleur is. Bedenk dat u ook ongemerkt veel vocht verliest door transpiratie. Matig het gebruik van alcohol.
Tip: Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.
- Vermijd inspanning: Mijd lichamelijke inspanning tijdens de warmste periode van de dag (tussen 12:00 en 16:00).
Tip: Maak gebruik van de koele ochtend en avond voor uw boodschappen of een wandeling.
- Houd uzelf koel: Zoek een koele plek op in de schaduw of gebruik een ventilator; vooral tijdens de warmste periode van de dag (tussen 12:00 en 16:00). Draag een wit hoofddeksel als u in de volle zon moet zijn, draag dunne gemakkelijk zittende katoenen kleding.
Tip: Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor uw boodschappen of wandeling. Neem een (voeten)bad of douche. Zoek verkoeling onder een boom of bij water en slaap niet onder een te warme deken.
- Zorg voor elkaar: Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken. Dat geldt des te meer tijdens de vakantieperiode, wanneer familieleden en verzorgenden weg kunnen zijn.
Tip: Let extra op elkaar bij warm weer en steek een helpende hand toe.

5.3 Hoe voorkom je dat de woning (te) heet wordt?

Bij aanhoudende hitte kan de temperatuur in de woning hoger worden dan buiten. De opwarming van uw woning kan worden beperkt door tijdig gebruik te maken van zonwering, ventilatie een ventilator of airconditioning

- Zonwering: Het gebruik van (uitwendige) zonwering voorkomt opwarming binnenshuis door instraling van de zon tegen te gaan.
- Ventilatie: Continue ventilatie, 24 uur per dag, is ook van belang bij warm weer. Door ventilatieroosters open te houden of ramen op een kier te zetten zorgt u voor continue ventilatie. Er kan extra geventileerd worden op

tijdstippen dat het buiten koeler is dan binnen door het openen van ramen en/of deuren. Ventileer ook uw slaapkamer.

- Ventilator: Maak gebruik van een ventilator om een verkoelende luchtstroom te creëren
- Airconditioning: Airconditioning, indien aanwezig, is een goede manier om woningen te koelen.

Tip: Zorg voor extra frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten koeler is, zoals 's avonds, 's nachts en 's ochtends. Zorg ervoor dat dit op een veilige manier gebeurt en geef inbrekers geen kans.

5.4 Waar kunnen mensen verkoeling vinden in de stad?

In stedelijke gebieden kan het meer dan 5 graden warmer zijn dan op het platteland (door het urban heat effect; stedelijke warmte-eilanden effect). Belangrijke redenen hiervan zijn warmte-uitstraling van gebouwen en plaveisel en onvoldoende groen en water die zorgen voor afkoeling van de atmosfeer. Mensen zijn geneigd te denken dat het buiten warmer is dan binnen. Dat hoeft echter niet zo te zijn. In parken, plantsoenen en bij water kunnen mensen verkoeling zoeken.

5.5 Waar moet je op letten bij het organiseren van een evenement tijdens hitte?

Bezoekers van evenementen hebben bij warm weer een groter risico op gezondheidsproblemen door een continue blootstelling aan een hoge omgevingstemperatuur. Dit geldt des te meer voor bezoekers van bovengenoemde risicogroepen. Daarom is het van belang dat tijdig voorzieningen getroffen worden opdat voldoende schoon drinkwater beschikbaar is en mogelijkheden van verkoeling (bijvoorbeeld door een watergordijn, het creëren van schaduwrijke plekken, of lokalisatie van het evenement in een natuurlijke omgeving met water en/of beplanting). Neem voor meer informatie contact op met de GGD.

6.1 Wat is het Nationale Hitteplan?

Het Nationaal Hitteplan is een waarschuwingssysteem om via de regionale contacten (o.a. GGD en Rode Kruis) extra aandacht te vragen voor de risico's van warm weer (met de nadruk op de risicogroepen).

6.2 Wat zijn de drie verschillende fasen van het waarschuwingssysteem?

Er zijn 3 fasen, de waakzaamheidsfase, de voorwaarschuwingfase en de waarschuwingfase.

- Waakzaamheidsfase: Dit is de zomerperiode van 1 juni tot 1 september.
- Voorwaarschuwingfase: Een kans van 20% of meer op een aanhoudende periode van warm weer (vier opeenvolgende dagen met een temperatuur boven de 27 °C).
- Waarschuwingfase: Een grote kans op een aanhoudende periode van warm weer, i.e. vier opeenvolgende dagen met een temperatuur boven de 27 °C.

6.3 Wanneer wordt het Hitteplan afgekondigd?

Wanneer het KNMI een periode met aanhoudende hitte ziet aankomen wordt er contact opgenomen met het RIVM. Als blijkt dat de periode aan de criteria voldoet, wordt het Nationaal Hitteplan geactiveerd. Het RIVM zal dan een mail sturen naar de (landelijke) organisaties in de zorg die zich hebben aangemeld voor deze hittemailing.

6.4 Waar kan ik zien of het hitteplan actief is?

Op de website van het KNMI worden weerswaarschuwingen per provincie weergegeven. De waarschuwingen voor extreme hitte staan aangegeven bij het onderstaande symbool van een thermometer.

Als het hitteplan niet actief is in een regio, dan is die regio groen gekleurd. Als het hitteplan wel actief is in een regio, dan is die regio geel gekleurd.

De weerswaarschuwingen zijn te vinden met de volgende link:

http://www.knmi.nl/waarschuwingen_en_verwachtingen/overzicht_waarschuwingen.html

6.6 Welke organisaties werken samen in het Nationale Hitteplan?

Het Nationale Hitteplan is een samenwerking tussen de volgende organisaties en beroepsgroepen:

- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS): <http://www.rijksoverheid.nl/ministeries/vws>
- RIVM: <http://www.rivm.nl/>
- KNMI: <http://www.knmi.nl>
- TNO: <http://www.tno.nl/>
- GGD en GHOR Nederland: <http://www.ggdghor.nl>
- Het Nederlandse Rode Kruis: <http://www.rodekruis.nl>
- ActiZ: <http://www.actiz.nl>
- Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV): <http://lhv.artsennet.nl/home.htm>
- Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland (V&VN): <http://www.venvn.nl/>
- Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (ANBO): <http://www.anbo.nl/>
- Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie (KNMP): <http://www.knmp.nl/>

7 Overige veelgestelde vragen

Hieronder staan enkele overige veelgestelde vragen die tijdens een periode van aanhoudend warm weer gesteld zijn aan onder andere GGD'en. Deze lijst met veelgestelde vragen kan aangevuld worden met vragen (en antwoorden) die u, tijdens uw werkzaamheden, hebt gekregen. U kunt deze vraag, doorsturen naar cGM@rivm.nl.

7.1 Wat is de maximale temperatuur waarbij lesgegeven mag worden?

In het onderwijs zijn géén concreet vastgestelde normen voor de temperatuur in lokalen. Het schoolbestuur bepaalt zelf of het bij aanhoudend warm zomerweer een "tropenrooster" instelt. Een tropenrooster is een rooster die aangepast is ten gevolge van hitte. NB: Het minimum aantal lessen per schooljaar moet in ieder geval gehaald worden.

8.1 Waar kan ik meer informatie krijgen?

Overleg met uw huisarts of medisch specialist als u vragen heeft over uw gezondheid en medicatie tijdens hitte of met uw apotheek voor het gebruik van medicijnen tijdens hitte. Voor alle andere vragen en het bestellen van informatiemateriaal kunt u contact opnemen met uw GGD.

Voor meer informatie over de organisaties en beroepsgroepen waarmee in het Nationale Hitteplan wordt samengewerkt kunt u het beste direct contact opnemen met de betreffende organisatie. De websites zijn hierboven weergegeven.

8.2 Overige nuttige websites tijdens perioden van aanhoudende hitte

Op het internet zijn er verschillende websites waar nuttige informatie over het warme perioden te vinden is. De websites die hieronder staan zijn in april 2011 bezocht. Als een verwijzing niet meer werkt, dan kan dat worden gemeld door een mail te sturen naar cGM@rivm.nl.

Actuele weersinformatie

<http://www.knmi.nl/>

http://www.knmi.nl/waarschuwingen_en_verwachtingen/overzicht_waarschuwingen.html

Actuele SMOG meetwaarden Nederland

<http://www.lml.rivm.nl/index.php>

Actuele zonkracht in Nederland

http://www.rivm.nl/Onderwerpen/U/UV_ozonlaag_en_klimaat/Zonkracht

Actuele zwemwater informatie in Nederland, per provincie

<http://www.zwemwater.nl/>

Voedselinfecties

<http://www.rivm.nl/Onderwerpen/V/Voedselinfecties>

http://toolkits.loketgezondleven.nl/toolkits/?page_id=131

Actuele polleninformatie in Nederland

<http://www.pollennieuws.nl/>

<https://www.lumc.nl/org/longziekten/patientenzorg/pollen-en-hooikoorts/pollentelling/>

Eikenprocessierups

<http://www.rivm.nl/Onderwerpen/E/Eikenprocessierups>

http://toolkits.loketgezondleven.nl/toolkits/?page_id=158

<http://www.nvwa.nl/onderwerpen/plantenziekten-en-plagen/dossier/eikenprocessierups>

Teken en Lyme

http://www.rivm.nl/Onderwerpen/T/Teken_en_lyme

http://toolkits.loketgezondleven.nl/infectieziekten/?page_id=82