

Vanaf 6 augustus hitteplan en smogwaarschuwing

Het is warm vandaag. En het wordt nog veel warmer de komende dagen. Voor veel mensen betekent dat genieten op het strand of in de tuin. Voor anderen is het niet zo fijn en voor groepen kwetsbare mensen brengt het hete weer zelfs risico's met zich mee. Daarom activeert het RIVM vanaf 6 augustus 2020 het Nationaal Hitteplan. Ook geldt er een smogwaarschuwing. Extra opletten kan gezondheidsproblemen door het warme weer beperken.

Het Nationaal hitteplan en de smogwaarschuwing gelden voor heel het land. Volgens het KNMI kan het warme weer nog tot na het weekend aanhouden.

Maatregelen tegen klachten door heet weer

- 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 en vroege avond;
- Houd de woning koel door zonwering, ventilator of airconditioning ([link](#));
- Let extra op mensen in je omgeving die zorg nodig hebben.

Aanhoudende hitte

Het Nationaal 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. Het hitteplan is vooral bedoeld voor mensen met een kwetsbare gezondheid, zoals ouderen, baby's, chronisch zieken, mensen met overgewicht, mensen in verzorgingshuizen en mensen in een sociaal isolement. Deze mensen moeten alert zijn op uitdroging en oververhitting.

Smog door ozon

Smog door ozon ontstaat bij ophoping van luchtvervuiling op zonnige dagen. Het RIVM adviseert mensen die gevoelig zijn voor smog om binnen te blijven en om zware lichamelijke inspanning te beperken. In Europa zijn voor ozon een informatie- en een alarmdrempel vastgesteld. De EU -informatiedrempel is 180 microgram ozon per kubieke meter lucht. Bij (dreigende) overschrijding van deze waarde kunnen mensen die gevoelig zijn voor smog, klachten krijgen. Het RIVM brengt dan een waarschuwing uit. De luchtkwaliteit is dan "slecht" volgens de Nederlandse Luchtkwaliteitsindex. De EU-alarmdrempel is 240 microgram ozon per kubieke meter lucht. De luchtkwaliteit is dan "zeer slecht" volgens de Nederlandse luchtkwaliteitsindex. Wanneer deze waarde overschreden wordt, kan iedereen klachten krijgen. Als dit dreigt te gebeuren, zet het RIVM de smogwaarschuwing om in een smogalarm.

Meer informatie

- Actuele en verwachte smogniveaus vindt u op www.luchtmeetnet.nl. Op www.luchtmeetnet.nl kunt u ook de luchtkwaliteit op uw locatie en de gemeten concentraties op meetpunten van RIVM, GGD Adam, DCMR, OMWB, ODRA en RUDZL vinden. Daarnaast wordt de actuele luchtkwaliteit ook getoond op NOS-Teletekst pagina 711 en 712.

- Op <https://www.rivm.nl/lucht/overschrijdingen> zijn de maximum uur- en 8-uursconcentraties te bekijken, die de meetstations van het Landelijk Meetnet Luchtkwaliteit de afgelopen dagen hebben gemeten.
- Meer informatie over [Smog](#) staat in het dossier op rivm.nl.
- Informatie over longziekten en luchtvervuiling vindt u bij het Longfonds www.longfonds.nl.