

Mehr Infos

Ozonwerte :

kostenlose Broschüre über Ozonbelastung „Weniger Ozon, mehr Luft“

> im Internet :

www.environment.fgov.be

> Anforderung per Fax :

02/524 96 01

> Anforderung per E-Mail :

environment@health.fgov.be

Luftqualitätsbulletin :

> www.irceline.be

Sommerhitze :

> Maßnahmen zur Hitzewelle :

www.health.fgov.be

> Wetterbericht :

www.meteo.be

Föderaler Öffentlicher Dienst Volksgesundheit,
Sicherheit der Nahrungsmittelkette und Umwelt

Dieser Folder wurde realisiert unter Mitarbeit von:



Sonne und Ozonbildung

Ozon entsteht während warmer, sonnenreicher Tage durch die Reaktion mit Abgasen und anderen Schadstoffen, die beständig und in hohem Maße von Autos und zum Teil auch von Industrieanlagen, Schornsteinen und sogar Farben, Lacken und Reinigungsprodukten freigesetzt werden.

Während das Ozon in den oberen Luftschichten uns vor den gefährlichen UV-Strahlen schützt, wird es in Bodennähe zum gefährlichen Reizgas.



Was können wir tun?

Selbst wenn starke Ozonkonzentrationen eine typische Sommerscheinung sind, können wir das ganze Jahr zur Reduzierung der Ozonbildung beitragen, indem wir :

- > Unnötige Autofahrten vermeiden und so oft wie möglich zu Fuß gehen, mit dem Fahrrad fahren oder die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen.
- > Unser Auto regelmäßig warten lassen.
- > Eine ruhige Fahrweise bevorzugen mit gleichmäßigen Beschleunigungen und ruckfreiem Bremsen.
- > Farben auf Wasserbasis und lösemittelfrei- oder -arme Reinigungsmittel verwenden.
- > Eine energiesparende, leistungsstarke Heizungsanlage wählen.
- > Unseren Heizkessel einmal jährlich von einem Fachmann warten lassen.



SOMMERHITZE & OZON

Besonders ältere, allein stehende Menschen brauchen jetzt Ihre Hilfe.



Bei Sommerhitze und erhöhten Ozonwerten vermeiden Sie am Besten anstrengende körperliche Tätigkeiten, auch wenn Sie vollkommen gesund sind.

Manche Menschen reagieren empfindlicher und benötigen unsere Fürsorge :

- > Säuglinge und Kleinkinder
- > ältere Menschen
- > chronisch Kranke und regelmäßig medikamentös behandelte Personen
- > allein lebende, beweglich eingeschränkte Personen, die in überhitzten Räumen (z.B. Mansarden) wohnen.

Kennen auch Sie in Ihrer Nachbarschaft allein stehende Personen, die bei extremem Sommerwetter in Gefahr sein könnten? Lassen wir - Familie, Freunde und Bekannte, Nachbarn, Hauspflegedienste, Bürgerwacht - diese Menschen nicht allein und besuchen wir sie regelmäßig. Sie sind auf unsere Hilfe angewiesen.



Welche Symptome sind typisch bei Sommerhitze und erhöhten Ozonwerten?

Bei Hitze

1. Krampfartige oder spastische Muskelschmerzen
2. Erschöpfung und Müdigkeit, erhöhte Körpertemperatur, Schweißausbrüche, Gesichtsrötung, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen
3. HITZSCHLAG
Er entsteht, wenn die Wärmeregulation des Körpers versagt und die Körpertemperatur auf mehr als 40°C ansteigt. Die Anzeichen sind ein hochroter Kopf, eine heiße trockene Haut und Verwirrung. Ohne sofortige ärztliche Hilfe kann ein Hitzschlag zum Tode führen.

Bei erhöhten Ozonwerten

1. Atemnot (insbesondere bei Herz- und Atemwegserkrankungen)
2. Augenreizungen
3. Kopfschmerzen
4. Halsschmerzen



Akutes Unwohlsein – wie verhält man sich richtig?

- > Sofort den Hausarzt oder den Notarzt rufen.
- > Bei Bewusstseinsstörungen und abnormal hoher Körpertemperatur sofort die Notdienste 100 oder 112 anrufen.

Während Sie auf den Arzt warten...

1. Bringen Sie die betroffene Person in eine stabile Ruhelage in einem kühlen Raum.
2. Geben Sie ihr zu trinken und befeuchten Sie ihre Kleidung.
3. Sorgen Sie für frische Luft.



So behält man einen kühlen Kopf

Tipps, um sich auch bei großer Hitze und erhöhten Ozonwerten wohl zu fühlen :

- > Das Wichtigste : Trinken Sie viel und regelmäßig, am besten mineralienhaltige Getränke (Mineralwasser, lauwarme Bouillon).
- > Bleiben Sie, wenn möglich, zu Hause.
- > Schließen Sie tagsüber Fenster, Vorhänge, Stores und Fensterläden und sorgen Sie abends und nachts, wenn die Temperaturen zurückgehen, für eine gute Durchlüftung.
- > Wenn Sie draußen sind, suchen Sie schattige und kühle Plätze.
- > Verlegen Sie körperliche Anstrengungen und sportliche Aktivitäten auf die kühleren Morgen- und Abendstunden (vor 11 Uhr, nach 20 Uhr).
- > Verzichten Sie konsequent auf alkoholische und stark gesüßte Getränke.
- > Lassen Sie nie eine Person oder ein Tier in Ihrem parkenden Auto zurück.

