

HITTE LETSELS



HERKEN DE SIGNALLEN – HANDEL SNEL – VOORKOM ERGER



HITTE KRAMPEN

SYMPTOMEN

- Pijnlijke spierkrampen (vaak benen, armen of buik)
- Veel zweten
- Dorst
- Vermoeidheid



EHBO-HANDELINGEN

- ✓ Stop de inspanning.
- ✓ Breng het slachtoffer naar een koele plek.
- ✓ Laat rustig rusten.
- ✓ Geef water of een drank met elektrolyten als de persoon bij bewustzijn is.
- ✓ Rek en masseer de verkrampde spieren voorzichtig.
- ✓ Hervat zware inspanning pas als de klachten volledig verdwenen zijn.



HITTE-UITPUTTING

SYMPTOMEN

- Bleke, klamme huid
- Overmatig zweten
- Duizeligheid of flauwvallen
- Hoofdpijn
- Misselijkheid of braken
- Snelle hartslag
- Vermoeidheid en zwakte
- Lichaamstemperatuur vaak verhoogd, maar meestal onder 40 °C



EHBO-HANDELINGEN

- Breng het slachtoffer direct naar een koele omgeving.
- Laat liggen en verwijder overvloedige kleding.
- Koel actief met natte doeken, ventilator of een plantenspuit met waternevel.
- Geef kleine hoeveelheden water als de persoon goed aanspreekbaar is en niet misselijk is.
- Observeer voortdurend.
- Schakel medische hulp in als de klachten ernstig zijn, verergeren of niet snel verbeteren.



HITTE-BEROERTE (LEVENSBEDREIGEND)

SYMPTOMEN

- Lichaamstemperatuur vaak hoger dan 40 °C
- Verwardheid of vreemd gedrag
- Bewustzijnsverlies
- Stuipen
- Snelle hartslag en snelle ademhaling
- De huid kan heet en rood zijn, maar kan ook nog zweten



EHBO-HANDELINGEN

BEL DIRECT 112

- ✓ Start onmiddellijk met intensief koelen.
- ✓ Gebruik bij voorkeur ijswater en natte handdoeken over hoofd, romp, armen en benen en blijf deze vervangen.
- ✓ Of koel met coldpacks of ijszakjes in nek, oksels, liezen en knieholten.
- ✓ Blijf ademhaling controleren in rug liggen. Bij overgegeven snel op de zij draaien.
- ✓ Bij geen of abnormale ademhaling: start direct reanimatie en laat een AED halen.



BELANGRIJK ONDERSCHIED



HITTE KRAMPEN

Spierproblemen door inspanning en vocht-/zoutverlies; meestal niet levensbedreigend.



HITTE-UITPUTTING

Het lichaam kan de warmte niet meer goed afvoeren; snelle afkoeling en rust zijn essentieel.



HITTEBEROERTE

Een medisch noodgeval waarbij de temperatuurregeling faalt. Onmiddellijk 112 bellen en agressief koelen vergroot de overlevingskans.

EENVOUDIGE VUISTREGEL



HITTE KRAMPEN

STOPPEN EN DRINKEN



HITTE-UITPUTTING

KOELEN, RUST EN OBSERVEREN



HITTEBEROERTE

112 BELLEN EN DIRECT INTENSIEF KOELEN



DRINK VOLDOENDE
vocht, tijdens en na inspanning.



DRAAG LICHT KLEDING
en bescherm jezelf tegen de zon.



VERMIJD HITTE
Plan zware inspanning in de vroege of avond.



NEEM REGELMATIG RUST
en luister naar je lichaam.