



Nationaal Coördinator
Terrorismebestrijding en Veiligheid
Ministerie van Justitie en Veiligheid

Wat moet ik doen bij een hittegolf?

In Nederland is officieel sprake van een hittegolf als de maximumtemperatuur bij het KNMI in De Bilt gedurende tenminste 5 dagen elke dag 25,0 graden of hoger is (zomerse dag). Bovendien moet het in die vijf dagen op zeker drie dagen minstens 30,0 graden zijn. (tropische dag). Een hittegolf is dus een serie van minstens vijf zomerse dagen, waarvan er zeker drie tropisch zijn.

Wat kan ik zelf doen?

- Blijf op de hoogte van de weersverwachting en volg adviezen op.
- Blijf tussen 12:00 – 16:00 uur bij voorkeur binnen of zoek de schaduw op. Doe rustig aan.
- Houd thuis de hitte zoveel mogelijk buiten door overdag ramen te sluiten, de zonwering te gebruiken of de gordijnen dicht te doen.
- Drink verspreid over de dag minimaal 2 liter water, liever meer.
- Drink geen alcohol, want dan is de kans op uitdroging groter.
- Ga je toch naar buiten? Stel je zo min mogelijk bloot aan de zon en bescherm je huid met zonnebrandcrème. Draag bedekkende (lichte) kleding, een hoofddeksel en een zonnebril.