

Utrechts hitteplan 2022



Fotograaf: Marnix Schmidt



Colofon

In opdracht van

Gezond Leefklimaat & Volksgezondheid

Internet

www.utrecht.nl/hitte

Rapportage

Jeanet Hekhuis, Jeanne Gootzen

Informatie

Jeanet Hekhuis

Inhoud

Samenvatting	4
1. Inleiding	5
1.1 Aanleiding	5
1.2 Inhoud Utrechts hitteplan	7
2. Gezondheid en hitte	8
3. Doelen en uitgangspunten	9
4. Fasen van het lokaal hitteplan	12
5. Acties hitteplan	13
5.1 Voorbereidingsfase	13
5.2 Zomerperiode met kans op hittegolf	14
5.3 Monitoring, bijstelling en aanvulling na de zomer	16
6. Taken en verantwoordelijkheden	17
7. Acties komende jaren	18
Bijlage 1: achtergrondinformatie Nationaal Hitteplan	19
Bijlage 2: crisissituatie (COVID-19)	20
Bijlage 3: hitte- en eenzaamheidskaart Utrecht	21
Bijlage 4: algemene maatregelen bij hittegolf	23
Bijlage 5: adviezen hitte-stress	25
Bijlage 6: hitteprocedure bij evenementen (VRU)	26

Samenvatting

Het Utrechtse hitteplan is een protocol voor de lokale aanpak om de gezondheidsgevolgen van hitte bij extreme en aanhoudende hitte te beperken en is een nadere uitwerking van het Nationaal Hitteplan. De mensen die extra kwetsbaar zijn voor hitte, bijvoorbeeld ouderen, chronisch zieken en dak- en thuislozen, staan centraal in het hitteplan. Ook is er aandacht voor dieren in het hitteplan. Het Utrechtse hitteplan is nadere uitwerking op het onderdeel hitte van de Visie Klimaatadaptatie Utrecht en geeft invulling aan de Wet Publieke Gezondheid.

Doel is de doelgroepen van het hitteplan zo goed mogelijk te bereiken. Dit zijn dan in eerste instantie de (eenzame) ouderen met een kwetsbare gezondheid, dak- en thuisloze mensen, chronisch zieken en mensen met obesitas. Ouderen in een zorginstelling en kinderen die zich in kinderopvanglocaties bevinden, nemen we in dit plan nog niet mee als doelgroep, omdat zij onder de zorg van een instelling, respectievelijk ouders/ kinderopvang vallen. Hiertoe willen we in de komende jaren inzetten op een fijnmaziger netwerk van contactpersonen binnen zorg, welzijn en maatschappelijke organisaties in de stad, in aanvulling op het bestaande wijknetwerk van gemeentelijke contactpersonen.

Het Utrechtse hitteplan beschrijft de rol van de gemeente Utrecht in de communicatie over hitte en maatregelen via een netwerk van contactpersonen in de wijk én de afspraken hierover met de belangrijkste landelijke en regionale organisaties die actief zijn op dit thema.

Doel van de communicatie over hitte is het zoveel mogelijk voorkomen van gezondheidsproblemen en vroegtijdig overlijden van bewoners met een kwetsbare gezondheid als gevolg van hittestress. Individuele verzorgers en professionals uit zorg- welzijns- en maatschappelijke organisaties spelen hierin een belangrijke rol. Via een netwerk van wijkcontactpersonen voorzien we hen van bruikbare informatie over aanhoudende (extreme) hitte, waardoor zij tijdens zo'n periode beter voorbereid zijn. In Utrecht volgen we de communicatierichtlijnen en materialen beschikbaar via het Nationale hitteplan aangevuld met informatie over relevante voorzieningen in Utrecht.

In de zomerperiode is er een kans op een aanhoudende hitteperiode. Van 1 juni tot 1 september moeten organisaties en instellingen voorbereid zijn op een eventuele hittegolf.

We communiceren bij aanhoudende hitte (code geel RIVM) richting alle inwoners van Utrecht over voorzieningen in de stad en wijzen inwoners op wat zij zelf kunnen doen tegen hitte en waarmee zij kwetsbare personen en dieren kunnen helpen. Bij extremere aanhoudende hitte (code oranje) nemen we daarbij ook informatie op over de verschijnselen van hittestress en hoe daar mee om te gaan. We sturen een bericht naar de beheerders van gemeentelijk vastgoed zodat zij gebruikers van de gebouwen kunnen informeren over te maatregelen die ze kunnen nemen.

We communiceren richting intermediairs (zorgaanbieders, wijkteams, en -bureaus, etc.), zodat zij kwetsbare inwoners kunnen wijzen op hoe zij zichzelf kunnen beschermen bij hitte en hoe intermediairs daarbij kunnen ondersteunen. We activeren daarbij ons wijknetwerk. Ook wordt de communicatie richting instanties en bedrijven waar dieren worden gehouden opgestart, zodat zij maatregelen kunnen treffen om dieren te helpen. Dierenbescherming communiceert landelijk, de gemeente Utrecht communiceert lokaal.

Na elke zomer wordt met de partners teruggekeken op de afgelopen zomer. Hoe heeft het lokaal hitteplan gefunctioneerd en welke verbeteringen zijn er mogelijk. Het hitteplan is daarmee een groeimodel.

1. Inleiding

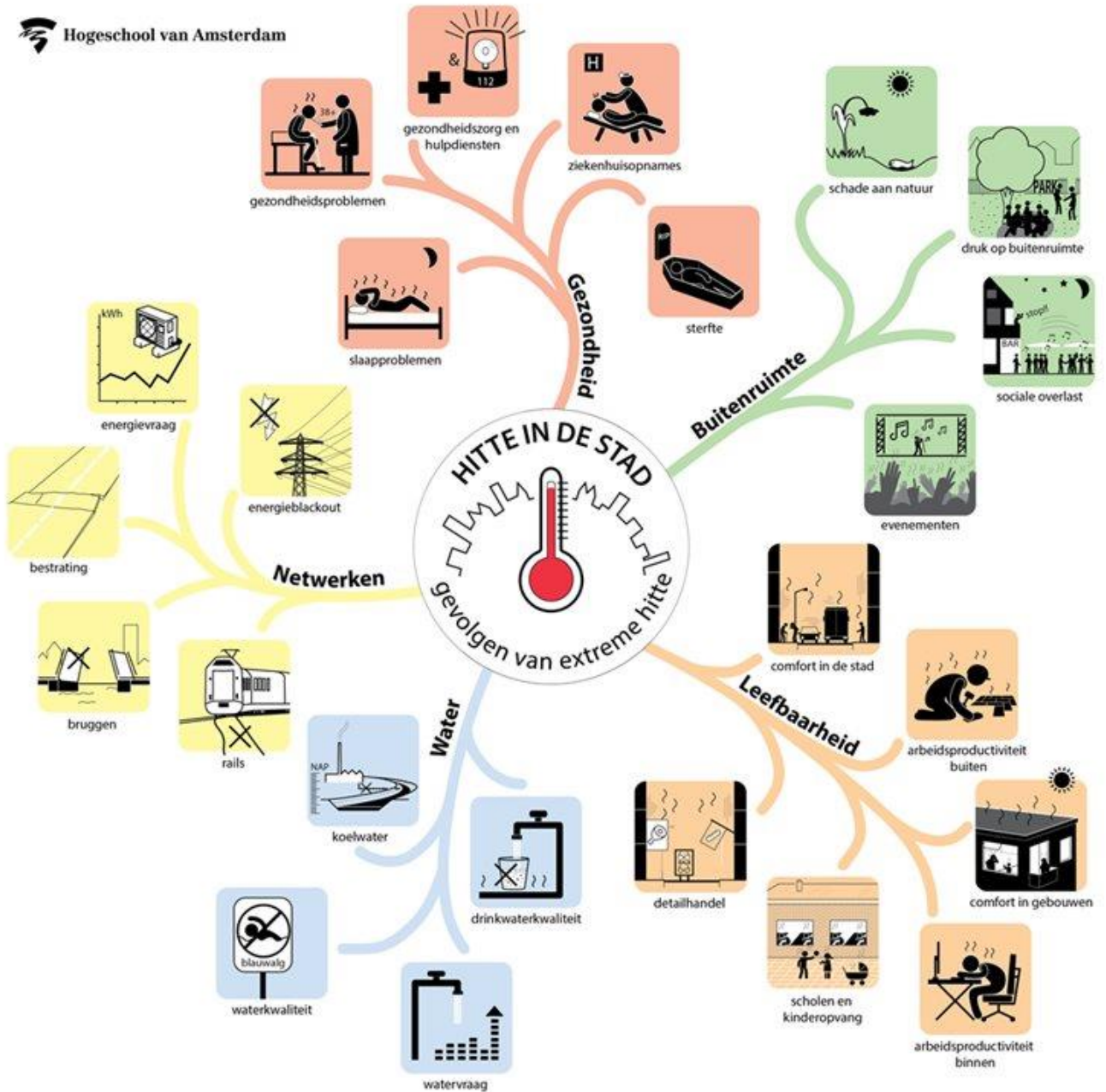
1.1. Aanleiding

Naar aanleiding van de hittegolf in 2006 stelde het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) in 2007 een Nationaal Hitteplan op, dat in 2015 door het RIVM is geactualiseerd. Het Nationaal Hitteplan is een communicatieplan, waarbij de informatie tijdig en volledig via brancheorganisaties in de zorg en de media bij de risicogroepen en hun directe omgeving moet landen. In navolging van en aanvullend op dit Nationaal Hitteplan maakte de gemeente Utrecht een lokaal hitteplan. Het Utrechtse plan is een protocol voor de lokale aanpak van de gezondheidsgevolgen van hitte en een nadere uitwerking van het Nationaal Hitteplan. Zie bijlage 1 voor meer informatie over het Nationaal Hitteplan. Als extra aandachtspunt zijn in het Utrechtse hitteplan ook de dieren opgenomen.

De afgelopen jaren is in Utrecht, naast het opstellen van en experimenteren met een lokaal hitteplan, gewerkt aan het vormgeven van wijknetwerken van contactpersonen binnen de gemeente Utrecht.

Dit lokale hitteplan Utrecht is een uitwerking van de Utrechtse [Visie Klimaatadaptatie](#). De Utrechtse Visie Klimaatadaptatie geeft de ambities weer voor de klimaatbestendigheid van gebieden en gebouwen, bijvoorbeeld door groene en blauwe maatregelen in, op en aan gebouwen en in de openbare ruimte. Zo creëren we plekken waar het koeler is door te zorgen voor schaduw op belangrijke loop-en fietsroutes en koele, groene verblijfsplekken en voldoende groen in de stad. Bij nieuwbouw en renovatie is klimaatbestendig bouwen het uitgangspunt. Het hitteplan gaat in op de maatregelen en procedures bij een periode van aanhoudende hitte. Het hitteplan is een uitvoeringsprotocol behoren bij de Wet Publieke Gezondheid.

Extreme hitte in de stad heeft veel gevolgen (zie figuur 1), het Utrechtse Hitteplan richt zich op de gevolgen voor de gezondheid.



Figuur 1: gevolgen van extreme hitte

Bron: Hogeschool van Amsterdam

1.2. Inhoud Utrechts hitteplan

Het Utrechtse hitteplan richt zich op Utrechtse gezondheids- en zorgorganisaties, professionele en vrijwillige verzorgers van kwetsbare doelgroepen en belangenorganisaties. Verder richt het zich ook tot diegenen die dieren houden en verzorgen.

Het plan richt zich op verstrekking van informatie over (extreme) hitte, waardoor individuele verzorgers en professionals, zorginstellingen en maatschappelijke organisaties beter voorbereid zijn tijdens een periode van hitte. Bij een lokaal hitteplan staan de mensen centraal die extra kwetsbaar zijn voor hitte, bijvoorbeeld ouderen en chronisch zieken en dak en thuisloze mensen. Het plan richt zich niet op het aanpassen van gebieden en gebouwen. De Utrechtse Visie Klimaatadaptatie, onderdeel omgevingsvisie Utrecht, geeft de ambities weer voor de klimaatbestendigheid van gebieden en gebouwen.

In het Utrechtse hitteplan komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Waarom aandacht voor hitte en de gevolgen van hitte noodzakelijk is;
- Wat de doelstellingen van het lokaal hitteplan zijn;
- Wat de verschillende fasen van het lokaal hitteplan zijn;
- Welke maatregelen er genomen moeten worden;
- Wat de taken en verantwoordelijkheden van de gemeente Utrecht zijn en van de intermediaire organisaties;
- Welke samenwerkingsafspraken zijn er gemaakt;
- Wanneer waarschuwingen afgegeven worden en wanneer welke communicatie wordt verricht;
- Wat de acties voor de komende jaren zijn.

Overige risico's

Als naast de aanhoudende hitte ook andere risicosituaties optreden, bijvoorbeeld waterschaarste of stroomonderbreking, kan opgeschaald worden naar een crisissituatie. Hiervoor gelden de bestaande regels en afspraken vanuit de (regionale) crisisstructuur. Zie het regionaal crisisplan Utrecht 2020-2023. In dit Lokaal Hitteplan wordt dit verder buiten beschouwing gelaten.

Als er tegelijkertijd een andere crisis is, kan het zijn dat reeds opgeschaald is naar een crisissituatie. Een voorbeeld hiervan is de situatie dat er gelijktijdig maatregelen noodzakelijk zijn in het kader van de Covid19-pandemie, zie bijlage 2. Het is dan zaak om de communicatie (en adviezen) over de twee afzonderlijke crises op elkaar af te stemmen.

2. Gezondheid en hitte

Effecten op gezondheid

Aanhoudende hitte kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten. Ouderen (vooral 75-plussers) vormen de grootste risicogroep voor hitte-gerelateerde gezondheidsklachten. Ook mensen met een chronische aandoening, dak- en thuisloze mensen, eenzamen, (zeer) jonge kinderen en mensen met overgewicht lopen een verhoogd gezondheidsrisico. Daarnaast kunnen deelnemers aan intensieve buitenactiviteiten of (sport)evenementen gezondheidseffecten ondervinden, bijvoorbeeld door oververhitting of uitdroging.

Bij extreme hitte bestaat er het risico op hittestress. Hittestress is een aandoening veroorzaakt door extreme hitte, die zich uit in diverse lichamelijke klachten, waarbij mensen en dieren warmte niet kwijt kunnen. Naast hittestress bestaan er andere gezondheidsrisico's tijdens de zomer en tijdens periodes van hitte, zoals de combinatie van hitte met luchtvervuiling (smog) en verergering van bestaande chronische aandoeningen en een negatief effect op de nachtrust. Ook de arbeidsproductiviteit wordt minder.

Tijdens de hittegolf in week 30 van 2019 overleden in Nederland 2.964 personen. Dit zijn bijna 400 personen meer dan in een gemiddelde week in de zomerperiode. Ook in 2020 overleden erbij een hittegolf in één week 400 personen meer dan in een gemiddelde week in de zomerperiode. Het Centraal Bureau voor Statistiek schatte dat er in 2018 per week ongeveer 100 doden méér vielen dan in een gemiddelde week in de zomer. Bij de hittegolf van 2006 vielen in Nederland 1000 extra doden. Bovendien zijn er jaarlijks grote aantallen mensen die ongemak en klachten ondervinden en vele anderen die zorgen over hen hebben of professioneel zorg verlenen. Ziekenhuizen melden dat tijdens hittegolven meer mensen op de spoedeisende hulp terechtkomen.

Ook op dieren kan hitte negatieve effecten hebben. Zij kunnen namelijk niet goed tegen warmte. Oververhitting kan ook voor dieren gevaarlijk en soms zelfs dodelijk zijn.

Toename problematiek

Hittegolven gaan naar verwachting vaker voorkomen en heter worden. Tropische dagen met temperaturen boven de 30°C komen tegenwoordig vier keer vaker voor dan honderd jaar geleden. De temperatuur in de stad ligt bij hittegolven hoger dan in het landelijk gebied. Een stedelijk gebied kan ongeveer 7 tot 10 graden warmer aanvoelen dan het landelijke gebied.

Het aantal ouderen neemt toe de komende jaren. De vergrijzing zorgt voor een toenemende druk op het zorgsysteem. In Nederland zijn 1,3 miljoen mensen ouder dan 75 jaar, in 2030 zijn er dat 2,1 miljoen. Ook in Utrecht groeit het aantal 75-plussers, van 15.400 in 2018 naar 27.500 in 2040. Bron: Volksgezondheidsmonitor.nl. Verder is er een verband met de toename van het aantal met name oudere mensen dat zich eenzaam voelt. Tijdens een hitteperiode kan de combinatie van hitte en eenzaamheid voor deze groep gevaarlijk worden. Zie bijlage 3. Ook mensen met een kwetsbare gezondheid die geen oudere zijn, zoals mensen met hart- en vaatziekten of overgewicht zijn kwetsbaar bij aanhoudende hitte. Ook hiervan neemt het aantal toe.

In de stad zijn er meer eenzame ouderen, meer mensen met een kwetsbare gezondheid die ook nog eens worden blootgesteld aan hogere temperaturen in de stedelijke omgeving. De problemen in de stad zijn dus groter dan in landelijk gebied.

3. Doelen en uitgangspunten

In dit lokale hitteplan voor de gemeente Utrecht staat het volgende doel centraal:

Het beperken van hitte-gerelateerde gezondheidsproblemen voor kwetsbare Utrechters en bevordering van hun zelfredzaamheid en samenredzaamheid.

Het beperken van hitte-gerelateerde gezondheidsproblemen voor dieren die voor hun verzorging afhankelijk zijn van de mensen.

Onderliggende doelen zijn

- Het beperken van ongemak en gezondheidsschade;
- Het bevorderen van zelfredzaamheid en samenredzaamheid;
- Het bewaken van minimale veiligheidsniveaus;
- Coördinatie en praktische instructies voor beperking en behandeling van hittestress;
- Het verschaffen van heldere en eenduidige informatie.

Uiteindelijk moet dit leiden tot maatregelen die de gezondheidsrisico's van aanhoudende hitte helpen beheersen op de juiste tijd en plaats, en passend bij de verschillende doelgroepen.

We maken hierbij gebruik van wijknetwerken. Per wijk bestaan deze netwerken uit vertegenwoordigers van de gemeentelijke afdelingen Volksgezondheid, Stadsbedrijven, Wijken en contactpersonen bij de gezondheids- en welzijnsorganisaties. De contactpersonen ontvangen informatie over de hitteproblematiek in het algemeen en specifiek over de situatie in de wijk. Met deze informatie kunnen de contactpersonen tijdens een hitteperiode bewoners die hierover vragen hebben van dienst zijn. Bij het activeren van het hitteplan sturen we een bericht naar de beheerders van gemeentelijk vastgoed zodat zij de gebruikers kunnen informeren over maatregelen die ze kunnen nemen.

Dit netwerk van contactpersonen zal in de komende jaren worden uitgebreid met welzijns- en maatschappelijke organisaties in de stad die met name in contact staan met de kwetsbare doelgroepen met betrekking tot hittestress.

Voor de dieren benaderen we bedrijven en instanties die dieren houden en we nemen de zorg voor dieren mee in de algemene communicatie over hitte.

Dit gaan doen we door

- Vast te leggen hoe de gemeente Utrecht samen met de GGD regio Utrecht, de Veiligheidsregio Utrecht (GHOR) en andere (maatschappelijke) organisaties, zoals het Rode Kruis, huisartsen en zorginstellingen en Dierenbescherming, Utrecht Natuurlijk, gecoördineerd taken en activiteiten uitvoert als het Nationaal Hitteplan wordt geactiveerd. Zo kunnen tijdens aanhoudende hitte mensen met een kwetsbare gezondheid bereikt worden;
- Het inzetten van het wijknetwerk van contactpersonen binnen en buiten de gemeente Utrecht;
- Het creëren van een structuur en systematiek voor de verdeling van verantwoordelijkheden en taken van betrokken professionele en maatschappelijke organisaties;
- Het zo veel mogelijk versterken van de doelgroepen zelf, wat betreft kennis en samen- of zelfredzaamheid, maakt deel uit van het hitteplan;

- Door samen te werken met lokale organisaties. Daarnaast bieden we een platform voor kennis- en ervaringsuitwisseling van de betrokken lokale organisaties, met als doel verbetering van de zorg aan voor hitte kwetsbare bewoners in de gemeente Utrecht.

Doelgroepen

Communicatie van de gemeente Utrecht over hitte richt zich op drie hoofddoelgroepen:

1. Alle inwoners van Utrecht

- Wijzen op voorzieningen in de stad;
- Wijzen op wat ze zelf kunnen doen tegen hitte en hoe zij kwetsbare inwoners en dieren kunnen helpen.

2. Kwetsbare inwoners van Utrecht

- Communicatie richting intermediairs (zorgaanbieders, wijkteams, en -bureaus, etc.), om kwetsbare inwoners (eenzame ouderen, dak- en thuisloze mensen) te helpen en te wijzen op hoe ze zichzelf kunnen beschermen bij hitte.

3. Instanties, bedrijven en particulieren waar dieren worden gehouden

- Communicatie om erop te wijzen dat er rekening gehouden moet worden met een hitteperiode.

Thuiswonende kwetsbare en niet-zelfredzame mensen

Tijdens een periode van aanhoudende hitte loopt de gezondheid van thuiswonende kwetsbare en niet-zelfredzame mensen en dak- en thuisloze mensen gevaar. Het Nationaal Hitteplan probeert deze mensen vooral te bereiken via communicatie aan direct betrokkenen (mantelzorgers, burens, geriatrische netwerken en thuiszorgorganisaties).

Dit lokaal hitteplan is erop gericht deze doelgroepen in Utrecht beter in beeld te hebben en in aanvulling op het Nationaal Hitteplan beter te bereiken tijdens hitte. Wij werken hiervoor onder andere samen met Utrechtse huisartsen. Met de huisartsen in Utrecht zijn in het voorjaar 2022 gesprekken gestart over hun rol in Utrecht in de aanpak van hittestress bij ouderen. Dit sluit aan bij andere ontwikkelingen in de zorg, in het bijzonder bij de aandacht voor het tegengaan van eenzaamheid - een grote risicofactor bij hittestress. Ook in de algemene communicatie richting de Utrechtse bevolking wordt de nadruk gelegd op het helpen van kwetsbare personen.

Wat betreft de zorg voor dak- en thuisloze mensen tijdens een periode van aanhoudende hitte heeft een oriënterend gesprek plaatsgevonden. De dak- en thuisloze mensen worden bij aanhoudende hitte door het huidige team van straatwerkers voorzien van flesjes water en aangespoord om te matigen met alcohol/ drugs en vooral de schaduw op te zoeken als het warm wordt. Dit jaar zullen de opvanglocaties en de straatwerkers ook informatie ontvangen over de watertappunten en de afstand tot koelteplekken in de stad. Een verkenning op welke inzet aanvullend nodig is bij extreme hitte zal worden uitgevoerd dit jaar.

Zorginstellingen en kinderopvanglocaties

Dit lokale hitteplan richt zich niet op de mensen die in een zorginstelling verblijven. Zij vallen namelijk onder de zorgplicht van de instelling. Ook tijdens periodes van hitte hebben zorginstellingen de taak hun primaire zorgfunctie uit te voeren, maar dan met extra zorg en aandacht voor mensen die kwetsbaar zijn op het gebied van hitte. Zorginstellingen worden geacht hitteprotocollen te hebben en ervoor te zorgen dat verzorgenden deze ook daadwerkelijk kunnen toepassen. Het lokale hitteplan richt zich om vergelijkbare redenen ook niet op de kinderen die zich in kinderopvanglocaties bevinden. Indien

zorginstellingen en kinderopvanglocaties dit wensen, voorzien wij hun wel van informatie over hitte en de gezondheidsrisico's en maatregelen.

Dieren

We willen een gezonde leefbare stad, ook voor dieren waarmee we in de stad leven. Dieren kunnen ook last hebben van hitte en droogte. Daarom nemen we dieren mee in het lokaal hitteplan.

We onderscheiden vier relevante groepen dieren en plekken waar dieren worden gehouden in de stad:

1. Dierenweides en steedes van Utrecht Natuurlijk;
2. Asielen, dierenopvang en dierenambulance;
3. Veehouderijen, dierenwinkels en maneges;
4. Huisdieren;

De gemeente informeert bij een mogelijke hittegolf de volgende organisaties over te nemen maatregelen:

- Utrecht Natuurlijk. Utrecht Natuurlijk heeft een eigen hitteprotocol. Zij zorgen voor extra water en schaduw voor de dieren en geven groente-ijsjes;
- Dierenweides. Ook daar zullen de dieren extra water en schaduw krijgen. Met de dierenweides vindt nog overleg plaats wat zij verder nog nodig hebben;
- Asiel, dierenopvang, dierenambulances (via Dierenbescherming). Deze instanties worden via de dierenbescherming gewaarschuwd;
- Veehouderijen, dierenwinkels en maneges. Veehouderijen, dierenwinkels en maneges worden aangeschreven met de vraag of zij geïnteresseerd zijn in het ontvangen van een (voor)waarschuwing in het geval van hitte.

De adviezen voor huisdieren worden meegenomen in de algemene communicatie bij een hitte-periode.

4. Fasen van het lokaal hitteplan

Het lokaal hitteplan kent verschillende fasen voor het voorkómen en aanpakken van publieke gezondheidsproblemen bij hitte. Dit zijn:

- *Vorbereidingsfase*: begin van het jaar waarin de voorbereiding plaatsvindt op de zomerperiode. We treffen voorbereidingen, doen aan kennisdeling en kennis- en netwerkontwikkeling.
- *Zomerperiode*: de fase waarin er kans is op een hitte-periode. Vanaf 1 juni, wanneer de kans op een hitteperiode groter wordt, zijn we gereed voor een hitteperiode.

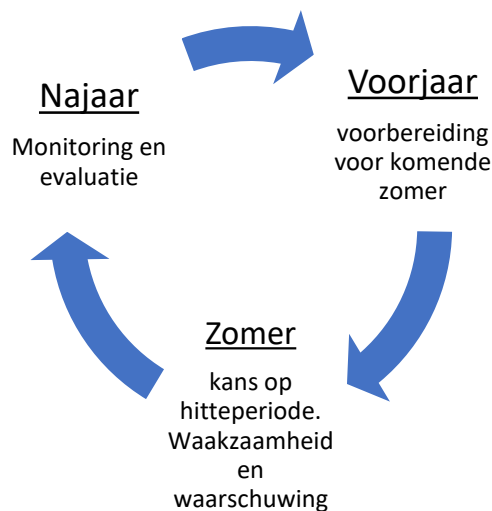
Deze fase bestaat uit:

- Waakzaamheidsfase;
- Voorwaarschuwingfase;
- Waarschuwingfase.

- *Bijstellingsfase*, najaar. We monitoren, bekijken of afspraken en draaiboek moeten worden bijgesteld en of we het hitteplan kunnen aanvullen.

In Nederland is er normaliter kans op hitteperiodes in de maanden juni tot september.

Figuur 2: het hitteplan is een cyclisch model



5. Acties hitteplan

5.1. Voorbereidingsfase

In de voorbereidingsfase werken we samen met landelijke en lokale partners. We doen aan preventie-kennis- en netwerkontwikkeling en bereiden ons voor op de komende zomer.

Preventie, kennisontwikkeling en netwerkontwikkeling

Acties gemeente Utrecht en partners:

- Het ontwikkelen van instrumenten en maatregelen om de impact van hittegolven op voor hitte kwetsbare mensen en dieren te verminderen in de stad en op wijkniveau;
- Het ontwikkelen, bevorderen en delen van kennis over invloed van hitte op gezondheid, preventie en aanpak van hittestress en oververhitting met partners in de zorg, maatschappelijke sectoren en overige intermediairs;
- Het ontwikkelen van een netwerk met partners in de stad die kunnen bijdragen aan het verminderen van de impact van hittegolven indien deze zich voordoen.

Voorbereiding voor de zomer

Acties gemeente Utrecht:

- Doorontwikkeling hitteplan. Daarbij nemen we de aanbevelingen, aanvullingen en verbeteringen die naar voren komen in de jaarlijkse najaarsevaluatie mee;
- Afstemming tussen en voorbereiding van partners / betrokken professionals. Dit gebeurt door het delen van kennis en het klaarzetten van het hitte draaiboek met maatregelen voor (communicatie en instructies over) het beperken van hittestress en gezondheidsschade als gevolg van hitte;
- Actualiseren van de informatie en contactpersonen.

5.2. Zomerperiode met kans op hittegolf

De zomerperiode delen we in het kader van het hitteplan in drie fasen in: de waakzaamheidsfase, de voorwaarschuwingfase en de waarschuwingfase. Tijdens de waarschuwingfase onderscheiden we de subfasen code geel, code oranje en code rood, afhankelijk van de weersverwachtingen. In de onderstaande tabel is weergegeven hoe de verschillende fasen samenhangen met de weersvoorspelling van het KNMI en de daarmee samenhangende activering van het Nationale hitteplan door het RIVM in overleg met het KNMI.

Tabel 1: actiefase in het Hiteplan in relatie tot weersverwachting KNMI

Naam fase	Weersverwachting KNMI	Nationaal hitteplan actief?
Waakzaamheidsfase	Van 1 juni tot 1 september	Nee
Voorwaarschuwingfase	Kleine kans op periode ≥ 4 dagen op rij $> 27^{\circ}\text{C}$	Nee
Waarschuwingfase Code geel	≥ 4 dagen op rij $> 27^{\circ}\text{C}$, of 1 dag $\geq 35^{\circ}\text{C}$	Ja
Waarschuwingfase Code oranje	3 dagen op rij $\geq 35^{\circ}\text{C}$ of 2 dagen op rij $\geq 36^{\circ}\text{C}$, of 1 dag $\geq 38^{\circ}\text{C}$	Ja
Waarschuwingfase Code rood	Extreem weer met grote impact op de samenleving.	Crisisplan in afstemming met VRU

Waakzaamheidsfase

De fase van waakzaamheid wordt bepaald door intreding van de zomerperiode. Deze fase is vanaf 1 juni tot 1 september van kracht. De betekenis van deze fase is dat organisaties en instellingen zich vóór de zomer realiseren dat ze zich gereed moeten maken voor een periode van aanhoudende hitte. We hebben alle organisaties in de voorbereidingsfase reeds benaderd en dus zijn er in deze periode geen aanvullende acties vanuit de gemeente nodig. In deze periode zijn we voorbereid op een eventuele hittegolf.

Voorwaarschuwingfase

Als er een kleine kans op een periode van vier of meer dagen met een maximumtemperatuur boven de 27°C aanwezig is, stuurt het RIVM een voorwaarschuwingbericht naar alle contactpersonen van hun hitemailing, waaronder de coördinator Lokaal Hiteplan bij Volksgezondheid, gemeente Utrecht.

Acties gemeente Utrecht in de voorwaarschuwingfase:

- De coördinator lokaal Hiteplan Volksgezondheid informeert het netwerk van contactpersonen in de wijk en de eigen gemeentelijke gebouwbeheerders, zodat zij paraat staan (en voorzien zijn van de juiste informatie) mocht de hitte aanhouden en het nationaal hitteplan geactiveerd worden;
- De coördinator lokaal hitteplan Volksgezondheid informeert alle betrokken zorg intermediairs en professionals volgens draaiboek;
- De contactpersonen ontvangen het communicatiemateriaal dat het RIVM via hun website beschikbaar stelt, aangevuld met gemeentelijke, wijk specifieke informatie over onder meer

de watertappunten, spetterbadjes en informatie over hoe inwoners hun huis koel kunnen houden. De verantwoordelijkheid voor deze communicatie is belegd bij afdeling Volksgezondheid, maar wordt mede opgesteld vanuit de opgave klimaatadaptatie.

- Tijdens deze fase vindt nog geen communicatie plaats richting de inwoners van Utrecht;
- Via Ontwikkelorganisatie Ruimte worden alle instanties en bedrijven waar dieren worden gehouden geïnformeerd.

Waarschuwingsfase

Bij een grote kans op een periode van vier of meer dagen met een maximumtemperatuur boven de 27 °C aanwezig stuurt het RIVM een voorwaarschuwingsbericht naar alle contactpersonen van hun hittemailing, waaronder de coördinator Lokaal Hitteplan bij Volksgezondheid, gemeente Utrecht. In deze fase activeert het RIVM het Nationale Hitteplan. Hierbij wordt aangegeven of het KNMI een code geel, oranje of rood heeft afgegeven (zie tabel 1).

Acties gemeente Utrecht in de waarschuwingsfase:

Als het Nationale Hitteplan wordt geactiveerd, start de volgende communicatie op:

Bij code geel worden de algemene maatregelen gecommuniceerd, opgesteld door het RIVM (zie bijlage 4). Hun advies luidt: drink voldoende, houd je huis koel en zorg voor elkaar. Dit jaar is hieraan een advies over medicijngebruik en hitte toegevoegd. Deze informatie wordt in Utrecht aangevuld met gemeentelijke wijk specifieke informatie zoals de watertappunten, spetterbadjes en maatregelen voor verkoeling van het huis. Gemeente Utrecht voegt daar advies voor dieren aan toe.

Bij code oranje wordt behalve de informatie die bij code geel wordt verstrekt ook informatie gedeeld over het herkennen van symptomen van hittestress en bijbehorende acties (zie bijlage 5).

Bij code rood is er sprake van een crisis en wordt de communicatie afgestemd met de Veiligheidsregio Utrecht.

Inhoud communicatie

De inhoud van de communicatie verschilt per doelgroep:

Communicatie gericht op alle inwoners van Utrecht:

- Wijzen op voorzieningen in de stad, zoals de watertaps, zwemplekken, groen in de stad en spetterbadjes;
- Wijzen op wat inwoners zelf kunnen doen tegen hitte en waarmee zij kwetsbare personen en dieren kunnen helpen;
- Communicatie via de sociale media-kanalen van de gemeente Utrecht en wijknieuwsbrieven.

Communicatie gericht op de kwetsbare inwoners van Utrecht:

- Communicatie richting intermediairs (zorgaanbieders, wijkteams, en -bureaus, etc.) en gebouwbeheerders gemeentelijke gebouwen om kwetsbare inwoners te wijzen op hoe zij zichzelf kunnen beschermen bij hitte en hoe hittestress signalen te herkennen zijn en hoe te handelen;
- We versturen een bericht met kant-en-klare informatie voor zorgaanbieders, om medewerkers te informeren (bv op hun intranet). We verspreiden informatie op nieuwspagina's en nieuwsbrieven van zorgprofessionals, sturen bericht aan buurtteams en DOCK Utrecht;
- Wijknetwerk informeren en activeren.

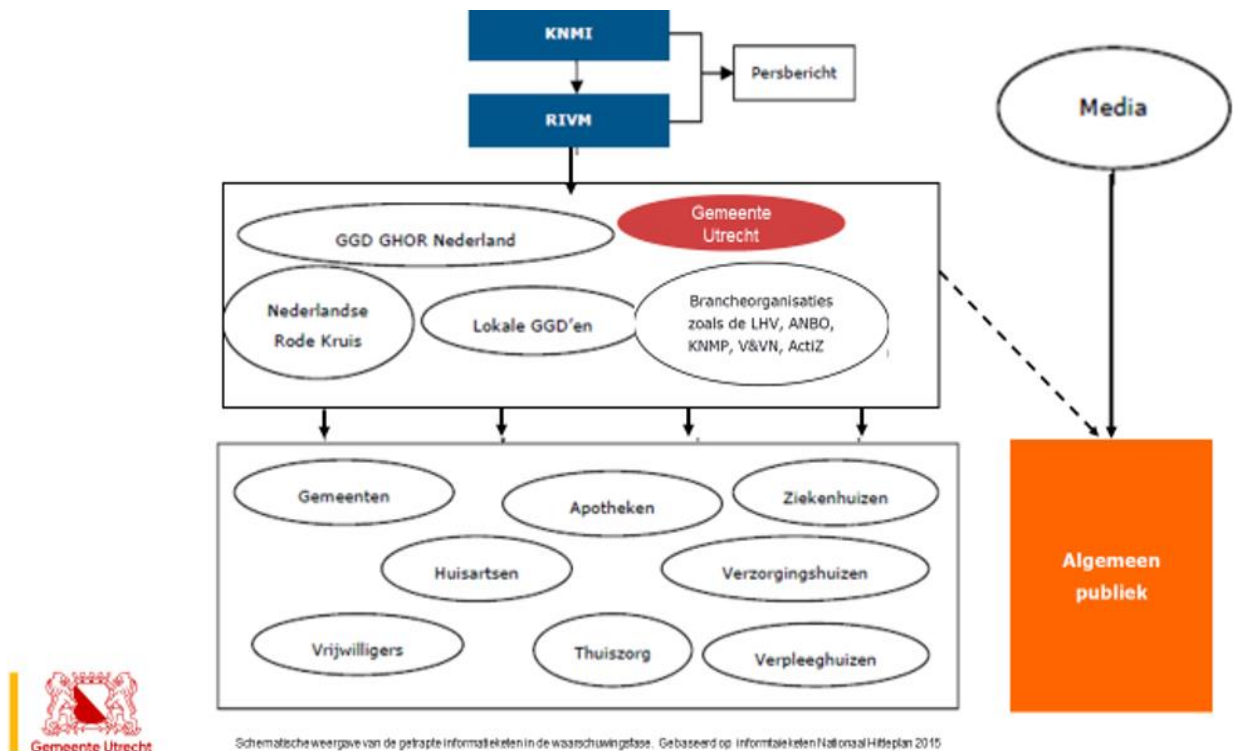
Communicatie rond evenementen:

- Met betrekking tot evenementen verstrekt de gemeente bij een te verwachten temperatuur boven de 25 graden aan de organisatoren de hitteprocedure voor beschermende maatregelen en adviezen voor hun bezoekers. In bijlage 6 is deze hitteprocedure opgenomen.

Communicatie met het oog op dierenwelzijn:

- Ook wordt de communicatie richting instanties en bedrijven waar dieren worden gehouden opgestart, zodat zij maatregelen kunnen treffen om dieren te helpen. Ook evenementen hebben daarbij de aandacht. Dierenbescherming communiceert landelijk, de gemeente Utrecht communiceert lokaal.

Figuur 3: overzicht van landelijke keten informatie waarschuwingsfase



5.3. Monitoring, bijstelling en aanvulling na de zomer

Na de zomer wordt met de partners teruggekeken op de afgelopen zomer indien er een activatie van het hitteplan heeft plaatsgevonden. Hoe heeft het lokaal hitteplan gefunctioneerd en welke verbeteringen zijn er mogelijk. Welke mogelijkheden zijn er om het plan aan te vullen?

Het hitteplan is daarmee een groeidocument. Aan de hand van voortschrijdend inzicht, landelijke ontwikkelingen en ervaringen gedurende hitte-periodes, wordt dit plan waar nodig jaarlijks na de evaluatiefase bijgesteld. Deze bijstellingen worden vervolgens gedeeld met partners in de stad.

6. Taken en verantwoordelijkheden 2022

In het hiernavolgende overzicht zijn de taken en verantwoordelijkheden van de gemeente Utrecht, de GGD regio Utrecht, het Rode Kruis (afdeling Utrecht) en de GHOR (VRU) bij aanhoudende hitte weergegeven.

Betrokken organisatie	Verantwoordelijkheid
Gemeente Utrecht	- De bevolking adviseren en voorlichten over maatregelen en risico's, en vragen vanuit de bevolking over risico's beantwoorden (Wet Publieke Gezondheid, 2008). De GGD regio Utrecht ondersteunt de gemeente bij het uitvoeren van deze taken; - Contact opnemen met intermediairs en beheerders gemeentelijk vastgoed bij voorwaarschuwing en waarschuwing hitteperiode. Communicatie richting intermediairs over maatregelen hitte.
GGD regio Utrecht	- Het informeren van (zorg)instellingen en zorgverleners in de regio over de gezondheidsrisico's van aanhoudende hitte; - Het adviseren van het algemene publiek en instanties in de regio over hoe om te gaan met aanhoudende hitte. Zie verder bijlage 4 en 5; - Het beantwoorden van vragen van bewoners, gemeenten en instanties over hitte en gezondheid.
Rode Kruis	- Kennis en praktische aanwijzingen over hitte delen met de vrijwilligers van het Rode Kruis; - Al dan niet met vrijwilligers voorzien in een hulpbehoefte van voor hitte kwetsbare mensen; - Informeren algemeen publiek.
GHOR (VRU)	- Gemeente adviseren bij de vergunningverlening van evenementen; - Algemeen: coördinatie, aansturing en regie van de geneeskundige hulpverlening op het gebied van rampenbestrijding en crisisbeheersing en met de advisering van overheden en overige organisaties op dit gebied (risicobeheersing).
Dierenbescherming, Utrecht Natuurlijk	- Utrecht Natuurlijk en de asielen, dierenopvang en dierenambulance ontvangen een waarschuwing in de warme periode. Zij voorzien dieren waarvoor zij verantwoordelijk zijn van extra water en schaduw. Via hun eigen sociale mediakanalen communiceren zij ook over zorg voor huisdieren.

7. Acties komende jaren

Dit hoofdstuk gaat in op de verdere ontwikkeling van het hitteplan de komende jaren. De genoemde acties moeten nog verder onderzocht worden en beoordeeld op haalbaarheid.

1. Nader uitwerken van de wijknetwerken met concretisering van de afspraken met de sociale partners. Ook het uitbreiden van het wijknetwerk met andere partijen hoort hierbij. Doel is te komen tot een beschrijving van taken en rollen en samenwerkingsafspraken met betrekking tot de informatievoorziening en zorg voor kwetsbare doelgroepen van aanhoudende hitte bij code geel, oranje en rood. Ook wordt bekeken of we nader kunnen samenwerken met doelgroepen die nu buiten beschouwing zijn gelaten zoals de kinderopvang.
2. Onderzoek naar openstelling koele binnenlocaties. Daarbij kan het zowel gaan om openbare locaties als om private locaties die bereid zijn bij aanhoudende hitte hun binnenlocaties ter beschikking te stellen. Ook de gemeentelijke locaties waar zich kwetsbare groepen bevinden worden daarbij betrokken.
3. Verkennen en zonodig uitbreiden van de activiteiten richting dak- en thuislozen bij aanhoudende hitte. Dit kan inhouden zowel opvang op gekoelde locaties als meer voorzieningen beschikbaar stellen.
4. Uitbreiden van de activiteiten richting de instanties en bedrijven die dieren houden.
5. De wijkinformatiebladen aanvullen met meer informatie zoals openbaar zwembad, koele binnenlocaties en het benoemen van de hotspots per wijk/buurt.
6. Acties specifiek gericht op kwetsbare inwoners die niet in beeld zijn bij de sociale en maatschappelijke partners.
7. Een gerichte aanpak op (sub-)wijkniveau op te nemen. Deze aanpak is afhankelijk van de hitte in de wijk (de ene wijk heeft meer last van het hitte-eiland effect dan de andere wijk) en het aantal kwetsbare en niet-zelfredzame mensen in de wijk.

Bijlage 1: achtergrondinformatie Nationaal Hitteplan

Achtergrond Nationaal Hitteplan

De opvolging van het Nationaal Hitteplan door de aangesloten partijen is vrijblijvend. Sinds 2015 is in meerdere regio's in Nederland de lokale uitvoering van dit Nationaal Hitteplan ter hand genomen, door GGD'en, gemeenten en partners, zoals het Nederlandse Rode Kruis. Daarbij zijn vooral informatieproducten ontwikkeld met het doel thuiswonende kwetsbare groepen, met name ouderen en chronisch zieken, beter te bereiken en de negatieve gevolgen van hitte op het gebied van welbevinden en gezondheid te beperken. Het Uitvoeringsprogramma 2018-2019 van de Nationale Klimaatadaptatiestrategie (NAS) benoemt de ontwikkeling en uitvoering van een handreiking voor lokale hitteplannen als speerpunt. Het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, team NAS nodigde in februari 2019 gemeenten uit om een lokaal hitteplan op te stellen. Het Nationaal Hitteplan (opgesteld op verzoek van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) dat sinds 2007 bestaat, had o.a. vanwege de toenemende vergrijzing en het langer thuis wonen van voor hitte kwetsbare ouderen, een praktische en verdiepende uitvoering op lokaal niveau nodig.

Waarschuwingen en activatie Nationaal Hitteplan

Zodra het KNMI meldt dat de kans op een periode van vier of meer dagen met een maximumtemperatuur boven 27 °C groot is, stuurt het RIVM een waarschuwingsmail met informerende inhoud en actuele weersinformatie naar coördinator Lokaal Hitteplan bij Volksgezondheid, gemeente Utrecht en andere ontvangers van het hittebericht. Dagelijks verzendt het KNMI een update. Ook wordt de Nederlandse bevolking ingelicht door een persbericht dat uitgaat vanuit het RIVM en het KNMI. De verschillende organisaties kunnen in deze fase de maatregelen nemen die ze vooraf bepaald hebben. De waarschuwingsfase eindigt met een duidelijke mail naar alle ontvangers van het hittebericht, waarin staat vanaf welke dag het Nationaal Hitteplan niet meer actief is.

Het KNMI maakt de weersverwachting en berekent (op basis van deze weersvoorspellingen) de kans dat er een periode van aanhoudende hitte wordt verwacht. Als de kans op een periode van vier of meer dagen met een maximumtemperatuur boven de 27 °C aanwezig is, wordt het RIVM daarvan door het KNMI op de hoogte gebracht. Het RIVM stuurt vervolgens een voorwaarschuwingsbericht naar alle contactpersonen van de hittemailing, waaronder de coördinator Lokaal Hitteplan bij Volksgezondheid, gemeente Utrecht

Bijlage 2: crisissituatie (COVID-19)

In het Nationaal Hitteplan wordt aandacht besteed aan de combinatie met andere risicosituaties. Als er naast de aanhoudende hitte andere risicosituaties optreden, kan opgeschaald worden naar een crisissituatie. Dan gelden de bestaande regels en afspraken vanuit de (regionale) crisisstructuur. In de situatie waarin er ook maatregelen vanwege de COVID-19 pandemie is een andere situatie. De crisissituatie is al opgetreden voordat er een (voor)waarschuwingfase afgekondigd wordt. Het is dan zaak om de communicatie (en adviezen) over de twee afzonderlijke crises op elkaar af te stemmen. Er is namelijk een grote overlap in risicogroepen voor COVID-19 en hitte. Het gaat hierbij met name om:

- Ouderen (>70 jaar);
- Mensen met een chronische ziekte zoals hart- en/of luchtwegaandoeningen, suikerziekte en nieraandoeningen;
- Mensen met overgewicht;
- Dak- en thuislozen.

De maatregelen om verspreiding van het corona-virus te voorkomen zijn:

- Was vaak je handen met water en zeep;
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog;
- Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg;
- Schud geen handen;
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen;
- Werk zoveel mogelijk thuis.

Deze adviezen blijven gewoon van kracht tijdens een extreme hitteperiode. Wel is de infografiek bij de maatregel 'zorg voor elkaar' aangepast omdat deze niet meer past bij het afstand houden (zie bijlage 4). Een van de symptomen van COVID-19 is koorts. Maar als het heet is, kan een verhoogde lichaamstemperatuur ook komen door oververhitting. Je kunt achterhalen of er sprake is van oververhitting of koorts door minstens 30 minuten in een koele ruimte te rusten. Als de lichaamstemperatuur dan daalt, is er mogelijk sprake (geweest) van oververhitting. Doe rustig aan en blijf voldoende drinken. Als de lichaamstemperatuur na 30 minuten nog steeds (even) hoog is, kan het koorts zijn. Eén van de adviezen tijdens een extreme hitteperiode is het koel houden van het huis. Dit advies hoeft voor individuele huishoudens niet aangepast te worden. Continue ventilatie, 24 uur per dag, is belangrijk voor verversing van de lucht en draagt bij aan een prettig en gezond binnenklimaat. Ook tijdens hitte en ook tijdens COVID-19. Door ventilatieroosters open te houden of ramen op een kier te zetten, zorg je voor continue ventilatie. Door ramen en/of deuren te openen als het buiten koeler is dan binnen, kan er extra geventileerd worden. Ventileer ook de slaapkamer.

Bijlage 3: hitte- en eenzaamheidskaart Utrecht

Hitte- en eenzaamheidskaart Utrecht

Door klimaatverandering neemt het aantal zomerse en tropische dagen toe. De zomer van 2018 was de warmste in de afgelopen eeuwen en de zomer van 2019 kende de heetste week ooit: het werd voor het eerst warmer dan 40 graden. Op zulke warme dagen kunnen mensen last krijgen van hittestress. In de stad geldt dat vooral voor eenzame ouderen. Deze hitte- en eenzaamheidskaart laat zien waar de risico's op hittestress het grootst zijn.

Wat is hittestress?

Bij hittestress kan je lichaam zichzelf niet goed afkoelen. Dat kan verschillende gevolgen hebben: huiduitslag, krampen, vermoeidheid, agressief gedrag, beroertes, nierfalen, ademhalingsproblemen. In het ergste geval kun je er zelfs aan doodgaan.

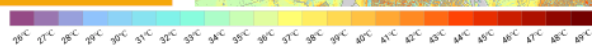
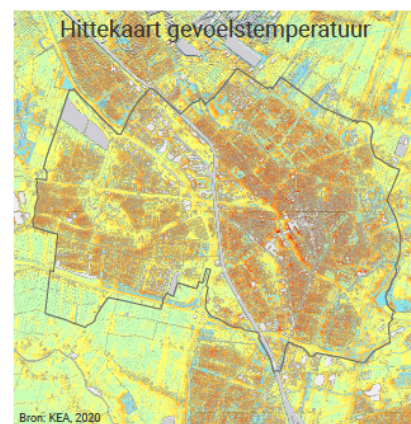
Wat laat de kaart zien?

De hitte- en eenzaamheidskaart laat zien waar de risico's op hittestress bij eenzame ouderen het grootst zijn. De kaart is een combinatie van een hittekaart en een eenzaamheidskaart. Er is gekozen voor ernstig eenzame ouderen van 75-plus omdat deze groep het meeste risico loopt. Het dorstgevoel van ouderen is verminderd, waardoor ze minder drinken en verhitting en uitdroging op de loer liggen. Andere kwetsbare groepen voor hitte zijn baby's, mensen met overgewicht en chronisch zieken.

**Hittestress + Eenzaamheid =
Gezondheidsrisico ouderen**

Waar is het heet?

Deze kaart toont de gevoels-temperatuur buiten tijdens een hete zomermiddag. Als de gevoels-temperatuur te hoog is, krijgen mensen last van hittestress. De omgeving speelt een belangrijke rol voor de gevoels-temperatuur: In de schaduw van gebouwen en bomen is de gevoels-temperatuur lager dan in de volle zon. En in open gebieden koelt de wind. Dit zie je terug in de kaart.



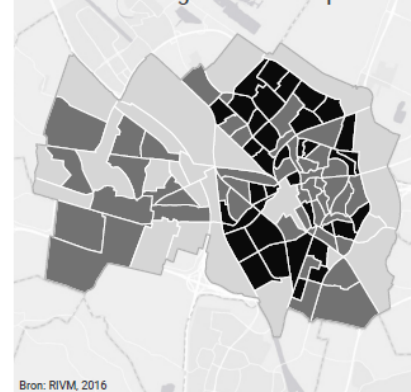
Waar wonen ernstig eenzame 75-plussers?

Deze kaart laat zien in welke buurten relatief veel ernstig eenzame 75-plussers wonen. De kaart maakt geen onderscheid tussen ouderen die thuis wonen of in een zorginstelling verblijven. De data achter deze kaart zijn ontwikkeld door het RIVM. Ze geven een schatting per buurt op basis van een modelberekening.

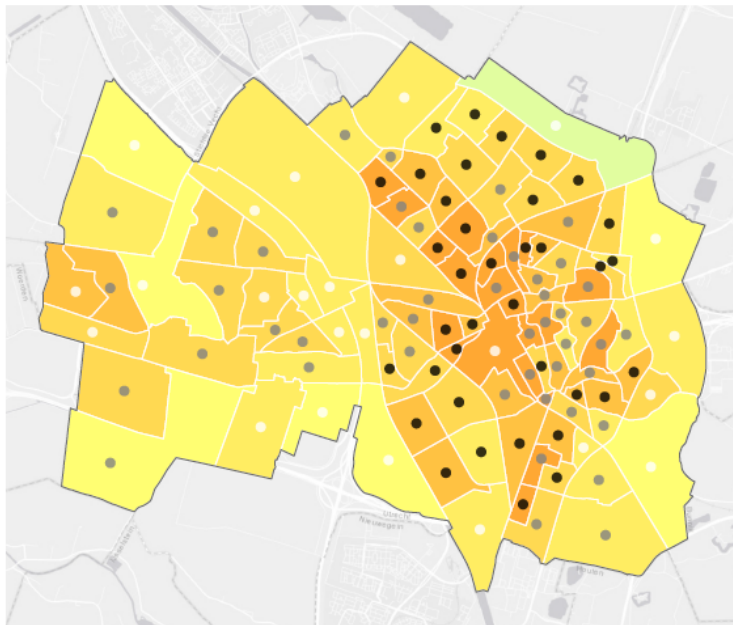


Ernstig eenzame
75-plussers gemeente Utrecht

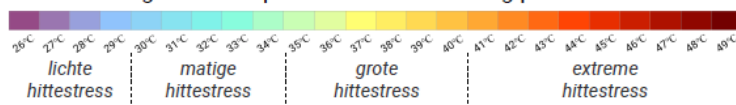
Dichtheid ernstig eenzame 75-plussers



Laag Redelijk hoog Hoog
<10 / km² 10 - 50 km² > 50 km²



Gemiddelde gevoelstemperatuur hete zomerdag per buurt



Dichtheid ernstig eenzame 75-plussers



Waar is het meeste risico op hittestress?

Deze kaart combineert de eerste twee kaarten op buurt niveau. Hierop zie je in een oogopslag waar hitte en eenzaamheid samenkomen en tot risico's kunnen leiden bij hittestress. Gemeenten kunnen deze kaart gebruiken bij risicodialogen.

Wat kun je met deze kaart?

Gemeenten kunnen deze kaart gebruiken bij risicodialogen. De kaart helpt bij het bepalen waar de risico's op hittestress het grootst zijn. Beleidsmedewerkers in het fysieke en sociale domein kunnen zo makkelijker met elkaar in gesprek gaan over de aanpak van de risico's en beter met elkaar samenwerken.

Een slag dieper?

Op gemeentelijk niveau zijn vaak meer gegevens beschikbaar dan in deze kaart zijn gebruikt. Denk hierbij aan gedetailleerdere hittestresskaarten als resultaat van een klimaatstresstest, gegevens over woningtype of gegevens over locaties van zorginstellingen. Het gebruik van deze lokale gegevens levert een diepere analyse op.

Let op!

De kaarten geven geen volledig beeld. Houd rekening met het volgende:

- De kaart maakt geen onderscheid tussen ernstig eenzame ouderen die thuis wonen of in een zorginstelling verblijven. Ouderen in een zorginstelling lopen minder risico, omdat daar een hitteprotocol is.
- De kaart geeft de dichtheid van ernstig eenzame ouderen weer. In een kleine buurt met een hoge dichtheid kan het absolute aantal ernstig eenzame ouderen lager liggen dan een grotere buurt met een lagere dichtheid.
- Op de kaart wordt ingezoomd op de 'stedelijke' buurten in de gemeente. Buurten met minder dan 500 adressen per km² worden niet getoond.

Colofon:

Dit is een samenwerkingsproduct van Climate Adaptation Services, TAUW en Klimaatverbond Nederland, mogelijk gemaakt door de VNG, provincie Overijssel en Provincie Zuid-Holland.

Bijlage 4: algemene maatregelen bij hittegolf

In geval van een hittegolf is het belangrijk om de bevolking te informeren over een aantal maatregelen, die zij zelf kunnen nemen. Een aantal partijen neemt in deze informatievoorziening het voortouw, zoals het RIVM, Rode Kruis, de regionale GGD, verschillende brancheorganisaties en de gemeente Utrecht. Onder maatregelen verstaan we de ingrepen en praktische voorwaarden die bijdragen aan het voorkomen, beperken en behandelen van problemen met hitte die zich voordoen bij de bevolking in het algemeen, en in het bijzonder bij mensen die extra gevoelig zijn voor hitte. De onderstaande algemene maatregelen zijn afgeleid van het Nationaal Hitteplan (RIVM, 2015) en is aangevuld met recente inzichten en informatie uit andere bronnen. Ook is het door Utrecht aangevuld met maatregelen gericht op dieren.

Algemene maatregelen

Deze maatregelen gelden voor iedereen. Opvolging ervan is vooral voor eerdergenoemde doelgroepen met een kwetsbare gezondheid belangrijk. Daarnaast kunnen voor sommige (kwetsbare) mensen en voor specifieke omstandigheden (hoge nachttemperaturen, hoge luchtvochtigheid, zeer sterke zonnekracht, smog e.a.) andere of aanvullende adviezen gelden.

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. Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.

Let op medicijngebruik

Sommige medicijnen kunnen bij hitte tot gezondheidsklachten leiden als de water- en zouthuishouding in het lichaam wordt verstoord. Dit kan leiden tot uitdroging, weinig zweten en onwel worden. Raadpleeg uw huisarts of apotheek voor aanvullende informatie over uw medicijnen.

Houd uzelf koel

Draag dunne kleding. Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12.00 en 16.00 uur). Maak gebruik van de koelere ochtend en avond om boodschappen te doen of te wandelen. Neem een (voeten)bad of douche en zoek verkoeling onder een boom of bij het water.

Houd uw woning koel

Zonwering, een ventilator of airconditioning kunnen een woning koel houden. Gebruik deze op tijd. Zorg voor permanente ventilatie door ventilatieroosters open te houden en ramen op een kier te zetten. Zorg voor extra frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten koeler is dan binnen, zoals 's avonds, 's nachts en 's ochtends.

Let op de dieren

Zodra buiten de temperatuur stijgt, is het belangrijk dat u extra aandacht besteedt aan (huis-)dieren. Zij kunnen namelijk niet goed tegen warmte. Daarnaast kunnen ze snel uildrogen. Oververhitting en uildroging kan gevaarlijk en soms zelfs dodelijk zijn. Zorg dat het dier op een koele plek is en zorg voor vers drinkwater. Honden, katten, konijnen en knaagdieren kun je natmaken, doe dat vooral bij kop, oren, hals en poten. Gebruik geen ijskoud water; daardoor trekken bloedvaten samen en wordt het nog moeilijker om lichaamswarmte kwijt te raken.

Ook bij overige dieren die worden verzorgd door de mens, zoals maneges, veehouderijen dierenwinkels is het belangrijk extra aandacht te besteden aan de dieren.

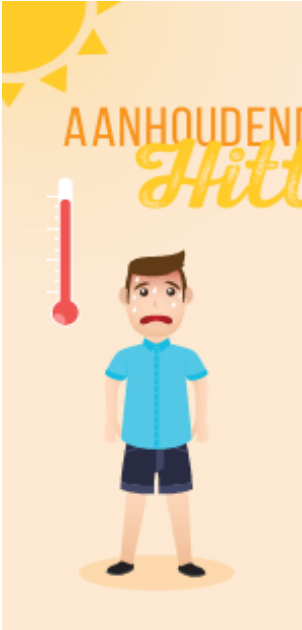
Zorg voor elkaar

Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die uw hulp kunnen gebruiken. Dat geldt vooral tijdens de vakantieperiode, wanneer familieleden en verzorgers weg kunnen zijn.

Figuur 4: infografiek maatregelen bij hitte



Bijlage 5: adviezen hittestress



WIE MOETEN ER *extra* OPLETTEN?



KINDEREN (VOORAL ZUIGELINGEN)
Hun lichaam warmt sneller op en ze geven geen dorstgevoel aan.



OUDEREN
Het lichaam past zich minder goed aan in extreme temperaturen en hebben minder snel een dorstgevoel.



LANGDURIG MEDICIJNENBRUIKERS
Medicijnen kunnen van invloed zijn op de vochthuishouding of omgekeerd.



MENSEN DIE BUITEN WERKEN
verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning.



SPORTERS
verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning.



EVENEMENTBEZOEKERS
bevinden zich vaak in temperatuurverhogende omstandigheden.

WAT *gebeurt* ER MET JE BIJ OVERVERHITTING?



SPIERKRAMP



HEFTIGE DORST



DUIZELIG/ MISSELUK/ VERWARD/ BRAKEN/ HOOFDPIJN



ONGEBRUIKELIJKE VERMOEIDHEID



LICHAAMSTEMPERATUUR BOVEN DE 38 GRADEN



VERSNELDE HARTSLAG

Als verkoeling niet helpt en de verschijnselen verbeteren niet, bel dan je huisarts, huisartsenpost of vraag hulp bij de EHBO-post van het evenement.

HOE *voorkom* JE OVERVERHITTING?



HOUD UW HUIS BINNEN KOEL. GEBRUIK ZONNESCHERM OF SLUIT GORDIJNEN.



DRINK VOLDOELENDE (GEEN ALCOHOL).



HOUD JEZELF COOL MET WATER & WIND.



BLIJF UIT DE ZON EN BESCHERM JE HUID.



VERMIJD INSPANNING.



LET OP JEZELF EN EEN ANDER. NEEM CONTACT OP OOK VIA DEELD.

Bijlage 6: hitteprocedure bij evenementen (VRU)

Hitteprocedure bij evenementen

1. Vanaf 25 °C kan deze procedure toegepast worden. Dit is vooral afhankelijk van het soort evenement, de doelgroep en de weersgesteldheid (luchtvochtigheid). De organisator van een evenement dient in dat geval zelf in te schatten of er maatregelen genomen dienen te worden (dus ook als het minder dan 25 °C is bij de genoemde afhankelijkheden).
Als u vragen heeft over de procedure kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de GGD regio Utrecht 030-6086086, u kunt vragen naar de afdeling Technisch Hygiënezorg of de afdeling Medisch Milieukunde.
2. Verstrek gratis drinken (water) of zorg er voor dat er een gratis drinkwater tappunt is op het terrein voor het publiek. Zorg voor minimaal één tappunt voor iedere 300 bezoekers.
3. Verstrek gratis kunststof drinkbekers.
4. Maak de sanitaire ruimtes extra goed schoon. Minimaal 1 keer per uur.
5. Zorg voor aanvullende voorzieningen op de Eerste Hulp post zoals sportdrinkjes, ORS of andere merken mineraalwater/frisdrank om vochtverlies en tekort aan mineralen aan te kunnen vullen.
6. Zorg voor het opschalen van de medische organisatie (inzet extra Eerste Hulpverleners). Hierdoor wordt de opkomsttijd van een Eerste Hulpverlener bij een slachtoffer verlaagd en wordt het aantal uren verminderd dat een Eerste Hulpverlener achter elkaar wordt ingezet bij een evenement (veiligheid eigen personeel).
7. Rust de Eerste Hulp post uit met extra doeken die nat gemaakt kunnen worden en ventilatoren om oververhitte slachtoffers te laten afkoelen. Gebruik geen plantenspuiten in verband met risico op legionella.
8. Gebruik van verneveling van water om bezoekers af te laten koelen is ongewenst.
Indien u hier (tegen advies in) toch voor kiest dient u zorg te dragen voor het volgende:
 - a. Win voorafgaand aan evenement en voordat de installaties (douches, waterslangen e.d.) geplaatst worden, informatie in bij de GGD over maatregelen die genomen moeten ter preventie van legionella.
 - b. In geval van een sportief evenement, win advies in bij de betreffende sportbond. Voor sommige sporten heeft vernevelen een negatief effect.
U moet er voor zorgen dat deelnemers die er niet door heen willen lopen een andere route kunnen volgen (eromheen).
9. Denk bij een hoge temperatuur en hoge luchtvochtigheid in combinatie met intensieve activiteiten, en in overleg met betrokkenen, aan afgelasting of inkorting van het evenement. Indien er sprake is van een sportevenement zijn vooral “amateurs” en onervarenheid onder de deelnemers een risico. Bekijk deze maatregel per evenement.
10. Zorg bij buitenevenementen voor schaduwplekken waar mensen verkoeling kunnen vinden (bijvoorbeeld door het neerzetten van partytenten en/of parasols).
11. Voor meer informatie:

- a. Publieksfolder 'Warm Zomerweer' (Te vinden onder het kopje Materialen)
<http://rivmtoolkit.nl/Onderwerpen/Hitte>
- b. Vraag en Antwoord 'Hitte' (Te vinden onder het kopje Teksten)
<http://rivmtoolkit.nl/Onderwerpen/Hitte>
- c. Achtergrondinformatie hitte
<http://www.rivm.nl/Onderwerpen/H/Hitte>
- d. Actuele weersinformatie en waarschuwingen
http://www.knmi.nl/waarschuwingen_en_verwachtingen/overzicht_waarschuwingen.html
- e. Actuele SMOG meetwaarden
<http://www.rivm.nl/Onderwerpen/S/Smog>
- f. Actuele zonkracht in Nederland
http://www.rivm.nl/Onderwerpen/U/UV_ozonlaag_en_klimaat/Zonkracht

12. Vraag als organisator van het evenement aandacht van je bezoekers voor de warme weersomstandigheden. U kunt de bezoekers de volgende tips meegeven:

Hitte tips voor bezoekers

- Drink voldoende vocht (bij voorkeur water) per dag. Geen ijsblokjes i.v.m. mogelijke maag- en darmklachten en stressreactie. Als je minder dan normaal plast of als je urine donkerder wordt moet je meer drinken;
- Smeer de onbedekte huid goed in. Draag in de volle zon altijd een zonnehoed of zonneklep;
- Verblijf in een koele ruimte of zoek de schaduw op, vooral tijdens de warmste uren van de dag tussen 12.00 – 16.00 uur;
- Houd baby's en peuters in de schaduw en laat nooit een kind in een auto achter;
- Verzorg wondjes extra goed ter voorkoming van ontsteking;
- Zorg voor gekoelde etenswaren. Bij de barbecue het vlees goed doorbakken. Denk ook aan het eten of drinken van soep, bouillon, melk, ijs of tomatensap om het verloren zout aan te vullen;
- Zorg voor voldoende ventilatie;
- Wees matig met alcohol- en cafeïnehoudende dranken;
- Vermijd overmatige inspanningen, zoals hardlopen in de zon;
- Draag luchtige kleding;
- Ga met gezondheidsklachten tijdens het evenement naar de eerstehulpverleners en met gezondheidsklachten na afloop van het evenement naar de huisarts;
- Zorg voor elkaar.