

Voorwoord:

De zomer is begonnen! Velen gaan op reis, anderen gebruiken de vakantie om te klussen. Wat je ook doet, wees altijd alert. Een ongeluk zit in een klein hoekje.

Kenmerken van oververhitting:

Er kan sprake zijn van pijn in de spieren van armen en benen (hittekramp), hevig transpireren, hoofdpijn en misselijkheid in combinatie met een roodgestuwde huid (hitte-stuwing) of een bleke huid (hitte-uitputting). Bij een **hitteberoerte** is de lichaamstemperatuur boven de 40,5°C, Het slachtoffer heeft bewustzijnsveranderingen, gedraagt zich anders dan normaal.

Wat te doen bij oververhitting

Breng het slachtoffer van oververhitting in een koele omgeving. Geef hem (bij voorkeur een sportdrink) te drinken. Bij sufheid / stoornis in het bewustzijn niet laten drinken. Koel een pijnlijke spier. Geef zo mogelijk voorzichtig tegenrek bij spierkramp.

- **Bel 1-1-2 bij een stoornis in het bewustzijn.**

Hitteberoerte

Koelen mag bij hitteberoerte *niet worden uitgesteld*. Koel het slachtoffer onmiddellijk actief af met behulp van Een ventilator, door met koud water af te sponsen of te besproeien, onder te dompelen, in een nat laken te wikkelen, door ijswater gedrenkte handdoek te gebruiken of door het plaatsen van ijszakken.

Ze zijn er weer. De eikenprocessierups

Jeuk, rode bultjes, soms gezwollen lippen, en kortademigheid.

De brandharen van de eikenprocessierups zijn nog geen halve millimeter lang, maar kunnen zorgen voor veel narigheid.

Hoe bestrijd je de eikenprocessierups? Ga vooral niet zelf aan de slag!

Bel de gemeente, dan komen zij de nesten weghalen.

Wat kun je wel doen?

Vogels en insecten

Natuurlijke vijanden kunnen een belangrijke rol spelen in het bestrijden van de rups. Naast de sluipwesp en de sluipvlieg zijn er bijvoorbeeld bepaalde kevers die wel een eikenprocessierups lusten. Hetzelfde geldt voor koolmeesjes. Met nestkastjes kun je zulke vogels stimuleren om hun nest zo dicht mogelijk bij de rupsen te bouwen. En met de juiste bloemen in de tuin haal je insecten naar je toe die de rupsen kunnen eten.

Let ook op je hond, de eikenprocessierups slaat ook dieren niet over.



Het is warm in Nederland. Ook dit komende weekend wordt het erg warm, boven de 30°C. Laat daarom *geen dieren en kinderen* in je auto achter.

Helaas moet er nog steeds gewaarschuwd worden, omdat mensen denken: "Het kan wel even". Dan sta je ineens veel langer bij de kassa dan je had gedacht.

HOE SNEL WORDT HET (TE) WARM IN EEN AUTO?



DUS:

laat mij niet in de auto achter!

TEMPERATUUR BUITEN	TEMPERATUUR IN DE AUTO	
	Na 10 minuten	Na 30 minuten
°C		
21	31	40
24	34	43
27	37	45
30	40	48
32	43	51
35	45	54

Wij wensen iedereen een fijne vakantie toe zonder ongelukken...