

# Een hiteslag op het werk

Een hiteslag (ook wel hitteberoerte of heatstroke genoemd) is een zeer ernstig hiteletsel waarbij de «thermostaat» in onze hersenen ontregeld geraakt. De lichaamstemperatuur is dusdanig opgelopen (boven 40°C) dat sommige organen niet goed meer functioneren. Er zullen in het bijzonder symptomen zijn van stoornissen in hersenen en hart.

## Hiteslag? Herken de **alarmsignalen!**

› Snelle hartslag en ademhaling



› Pijn in de borststreek



› Hoofdpijn



› Misselijkheid tot zelfs braken



› Koorts



› Droge, rode en warm aanvoelende huid



› Verwarring, ongewoon gedrag, delirium tot zelfs stuip trekkingen



› Eventueel bewustzijnsverlies



## Wat moet je vervolgens **doen?**

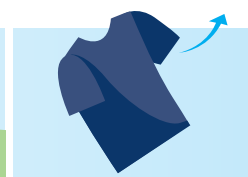


Je moet in elk geval absoluut de hulpdiensten (112) bellen of laten bellen.

Is de persoon bij bewustzijn? Zorg voor voldoende afkoeling door:



› Deze naar een **frisse en goed verluchte** plek te brengen (of in de schaduw)



› De **kleding te verwijderen**



› **Koud water** over het lichaam te laten lopen (of het lichaam te deppen met vochtige doeken)



› **Fris water** te laten **drinken**



Is het slachtoffer **bewusteloos?**

- › Kijk na of het slachtoffer nog ademt
- › En pas indien nodig de basisreanimatie toe (Basic Life Support) tot de hulpdiensten ter plaatse zijn

## Voorkom een hiteslag



1. Werk in de **schaduw** of afwisselend in de zon en in de schaduw.
2. **Drink** voldoende en regelmatig.
3. Neem af en toe een **pauze**.
4. **Bedek je hoofd**.
5. Draag **kleding** in een **lichte kleur**.