UITERSTE HITTE

Uiterste hitte

Deur AfriForum se rampbestuursafdeling

Daar is warm en dan is daar wárm. Uiterste hitte is wanneer die temperatuur styg tot meer as 32 °C en vir meer as twee dae aanhou. Die humiditeit kan ook hoog of laag wees. Gedurende hierdie tyd werk jou liggaam harder om jou normale liggaamstemperatuur te behou. Indien die liggaam oorverhit kan dit tot sterfte lei.

Bejaardes, kinders en siek of oorgewig persone dra ’n groter risiko wanneer dit uiters warm is.

Humiditeit kan die hitte vererger.

AfriForum

UITERSTE HITTE

Wees voorbereid vir 'n hittegolf/ uiterste hitte

- Wees bewus van die simptome van hitteverwante siektes deur uit te kyk vir tekens soos hitte-krampe, hitte-uitputting en sonsteek.
- Moenie probeer afkoel deur slegs 'n waaier te gebruik nie. Waaiers verskaf lugvloei, maar koel nie die liggaam af nie.
- 'n Mens kan plekke soos biblioteke of winkel-sentrums besoek wat van lugreëling gebruik maak.
- Maak vensters toe met gordyne of hortjies.
- Seël deure en vensters.
- Gebruik vensterweerkaatsers om hitte weg te weerkaats vanaf vensters.
- Voeg insulasie by in en om die huis om die hitte buite te hou.
- Maak seker daar is genoeg water en elektrolietdrankies beskikbaar om te drink.

Hoë temperature kan toestande skep wat bevorderlik is vir die ontstaan van wegholveldbrande:

- Vermy oop vure.
- Sweis- en slypwerk met masjinerie in oop veld-areas moet tot die minimum beperk word en daar moet brandblustoerusting op die terrein wees.
- Hou personeel en brandbestrydingstoerusting op gereedheidsgrondslag.
- Alle ander hulpbronne moet op bystand wees in geval van 'n veldbrand.
- Hou brandpaaie in stand.

AfriForum

UITERSTE HITTE

Wees veilig gedurende die hittegolf/uiterste hitte

- Moet nooit enige volwassene, kind of troeteldier in ’n voertuig los nie.
- Indien lugversorging nie beskikbaar is in jou huis nie, besoek byvoorbeeld ’n winkelsentrum of biblioteek om af te koel.
- Neem gereeld koue storte of ’n koue bad om jou liggaamstemperatuur af te bring.
- Dra ligte kleure en katoenklere.
- Gebruik jou stoof minder om die hitte in jou huis te verminder.
- Indien jy buite is, probeer om in die koelte te werk en dra ’n breërandhoed om jou gesig en nek te beskerm.
- Drink genoegsame water en elektroliete op ’n gereelde basis.
- Indien moontlik vermy dit om te oefen of enige werk buite in die middel van die dag se hitte te doen.
- Loer nou en dan in en hoor of jou familie, senior burgers en bure nog reg is.
- Kyk uit vir hittekrampe, hitte-uitputting en sonsteek.
- Indien jou troeteldiere buite is, maak seker dat daar genoeg skaduwee en koel water is om te drink. Gruis en plaveistene wat donker is kan te warm wees vir jou troeteldiere se pote.

Veldbrande:

- Rapporteer veldbrande so gou moontlik aan jou plaaslike brandbeskermingsvereniging of brandweerdiens.
- Gee die volgende besonderhede wanneer ’n veldbrand gerapporteer word: perseelnommer, straatnaam, naaste kruising, area.
- Maak seker dat die watertenks vol is as beurtkrag verwag word.
- Gebruik jou brandbestrydingstoerusting om die brand te blus.
- Maak seker dat die veld geblus is deur seker te maak dat die brandlyn nie meer smeul nie.

AfriForum

UITERSTE HITTE

Wees veilig gedurende die hittegolf/uiterste hitte

1. **Hittekrampe:**
   Spierpyne of spasmas in die maag, arms of bene

2. **Hitte-uitputting:**
   Dit is 'n algemene hittesiekte wat tot sonsteek kan lei en wat noodlottig kan wees. Dit is die gevolg van die verlies aan elektroliete – tot so 'n mate dat die liggaam in skok gaan.

   Tekens en simptome
   - bleek vel
   - vinnige, vlak asemhaling
   - dors
   - wisselende bewussyn
   - koue, klam vel
   - vinnige en flou polsslag
   - naarheid en braking

3. **Sonsteek:**
   Dit is die algemeenste en gevaarlikste hittenood.
   Indien hierdie pasiënt nie behandel word nie, sal die toestand noodlottig wees. Dit vind plaas wanneer die liggaam se verkoelingstelsel nie in staat is om 'n warm omgewing te verwerk nie. Dit kan toegeskryf word aan 'n erge verlies aan vloeistof, intensiewe oefening of hoë humiditeit gekombineer met hoë temperatuur, wat tipies gebeur in uithousporte soos marathons waar die meeste van hierdie faktore geld.

   Tekens en simptome:
   - droë, warm, rooi vel
   - liggaamstemperatuur skiet die hoogte in
   - vinnige polsslag
   - abnormale gedrag
   - duiseligheid
   - naarheid
   - braking
   - bewusteloosheid

AfriForum