

BE-Alert - Bericht van de gouverneur van Oost-Vlaanderen

Code oranje voor hitte

Het wordt erg warm de komende dagen, met temperaturen boven de 30 graden. Het KMI heeft voor vrijdag 19 juni 2026 code oranje voor hitte afgekondigd in onze provincie, de dagen erna geldt momenteel code geel.

Met deze tips hou je het (hoofd) koel

- Drink veel (1 liter à 1½ liter per dag). Wacht niet tot je dorst hebt. Water is beter dan frisdrank en alcohol.
- Ga je ergens naartoe en moet je lang op de bus, trein of in de auto zitten? Neem een flesje water mee.
- Bescherm je hoofd met een pet, hoed of sjaal.
- Is het echt heel warm buiten? Vermijd de zon en blijf binnen tot het wat koeler is. Als dat niet mogelijk is, blijf dan zoveel mogelijk in de schaduw.
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen of sporten, zeker op de heetste momenten van de dag.
- Maak je voorhoofd en nek regelmatig nat.
- Draag lichte kledij, met een lichte kleur.
- Bescherm je huid tegen de zon: gebruik zonnecrème met een hoge beschermingsfactor.
- Als je last hebt van krampen, hoge koorts, hoofdpijn of flauwte, bel dan naar je huisarts.
- Hou je huis koel. Zet ramen en deuren open wanneer het buiten koeler is dan binnen. Gebruik zonnewering, zoals rolluiken, luifels en gordijnen.
- Laat geen mensen of dieren achter in een geparkeerd voertuig.
- Wees extra alert voor familieleden, burens en kennissen die kwetsbaar zijn (oudere mensen en jonge kinderen).
- Beperk het gebruik van apparaten die warmte produceren, zoals een fornuis, oven of computer. Goed om weten: een ventilator doet de warme lucht circuleren, maar brengt weinig of geen verkoeling.

Meer tips: www.warmedagen.be.