

Crisis en Hitte

Bent U Goed voorbereid?



Team Goed voorbereid

Rode Kruis Noord-Holland Noord



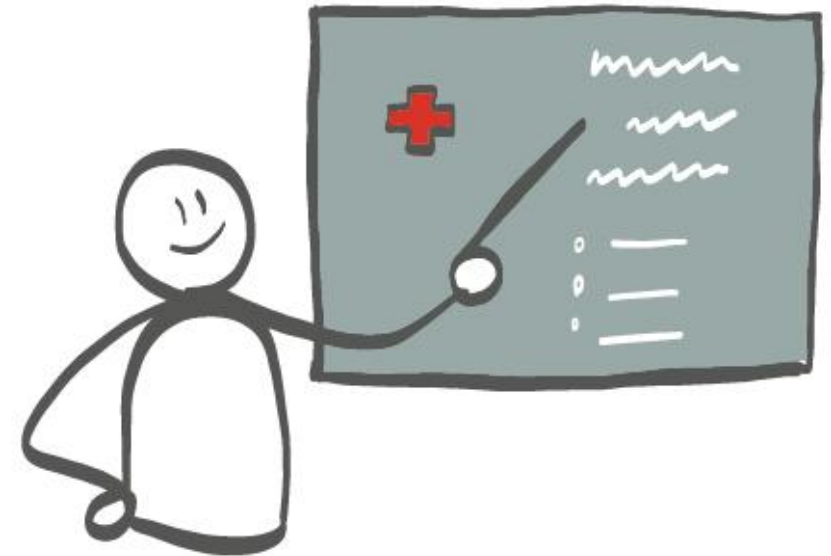
Programma

Wat doet het Rode Kruis?

Team Goed voorbereid NHN

Crisis? Huh...

Hitte Bingo



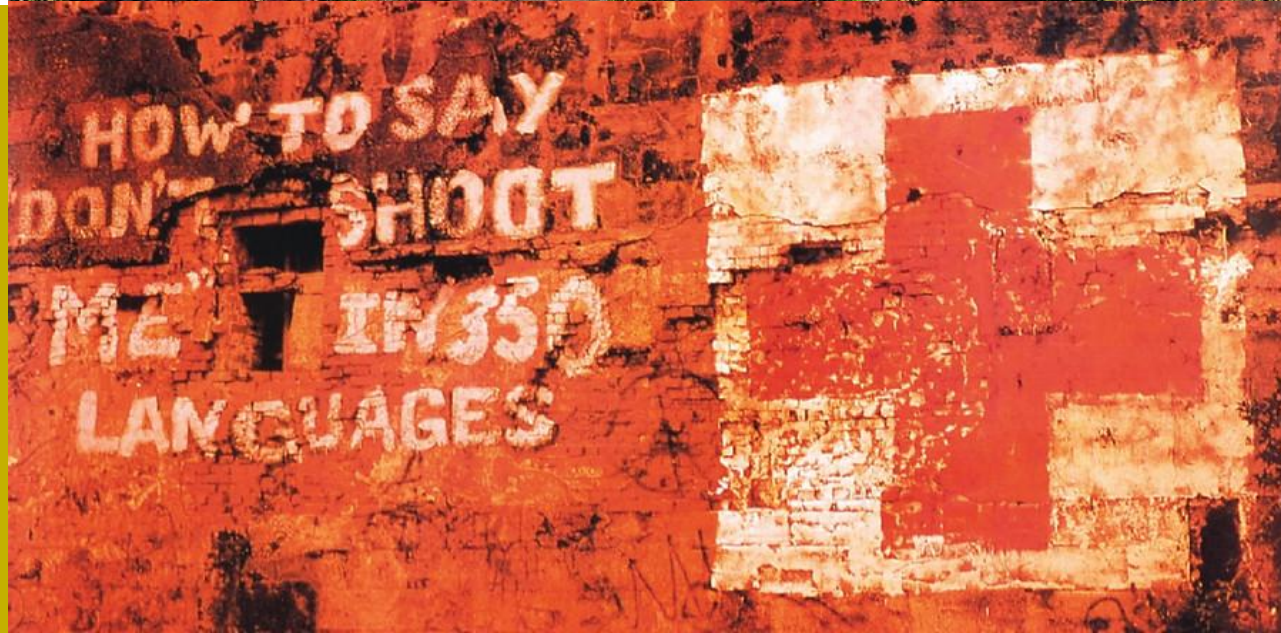
Wat doet het Rode Kruis



- Hulp bij rampen en conflicten
- Overal ter wereld
- Actief in 191 landen en zijn de grootste humanitaire hulporganisatie ter wereld. En zijn we dus altijd dichtbij.



**Wereldwijd staan we klaar
voor mensen in nood**



Maar wat doen we in Nederland?

- Voedselhulp
 - Aan mensen die nergens anders terecht kunnen
- Opvang van asielzoekers
 - Op locaties in het hele land
- Hulp bij noodsituaties
 - Snel ter plaatse bij een ramp- Opvang slachtoffers
- Aandacht voor verborgen leed
 - Mensenhandel, ongedocumenteerden, vermiste familieleden
- Voorlichting over noodsituaties
 - EHBO voor iedereen
 - Workshops/Gastlessen
 - Noodpakket



Goed Voorbereid

Het beperken van de gevolgen van nood en ervoor zorgen dat mensen goed voorbereid zijn op nood.

Door:

- Vergroten van: het risicobewustzijn
- Aanleren van kennis en vaardigheden en
- Het opbouwen of versterken van een persoonlijk netwerk.



Onze doelgroepen

- KBO/PCOB, Vrouwen van Nu
- Welzijnsorganisaties en buurtverenigingen
- Educatie voor basisscholen
- COA
- Samenwerking met de veiligheidsregio NHN



(Nationale) Crisis? Huh?

Dat zal allemaal wel meevallen...

Maar is dat zo?

Wat zijn voorbeelden?



Minister Ollongren: 'Hele samenleving moet voorbereid zijn op groot conflict'

Nieuwsbericht | 24-04-2024 | 12:05

Van grote werkgevers, tot vervoersbedrijven, ziekenhuizen en jongerenorganisaties. De gehele samenleving moet voorbereid zijn op een grootschalig militair conflict waarbij Nederland betrokken raakt. Dat zei minister van Defensie Kaja Ollongren gisteren tijdens de conferentie Defensie en Samenleving in Den Haag. Bijna 100 vertegenwoordigers van civiele organisaties brainstormden over hoe zij kunnen bijdragen aan de militaire paraatheid.



Archieffoto: opvang van gewonde militairen tijdens een oefening. Opvang van gewonden geldt ook voor civiele slachtoffers.

Ollongren benadrukte dat de samenleving zich meer bewust moet worden van de oorlogsdreiging. "Het is niet denkbeeldig dat de NAVO binnen enkele jaren betrokken raakt bij een grootschalig militair conflict. De bewustwording begint hier, in zalen zoals deze. En die moet ook naar buiten", aldus de bewindsvrouw. "Voor een geloofwaardige afschrikking moet de hele samenleving inzetgereed zijn. Van keukentafel tot formatietafel moet duidelijk zijn waar we mee te maken hebben."

(Bijna) Crisis?

Overstromingen

- 2021 en 2023 Overstromingen in Limburg
- Januari 2024- Hoogwaterpeil IJsselmeer

Stroomuitval

- 2015 een fatale storing in het Nederlandse 380 kV-koppelnet. Ruim een miljoen aangeslotenen raakten spanningsloos



Risico's in Nederland

- In Nederland zijn we goed voorbereid op rampen en incidenten
- 25% van Nederland vinden dat zij zich niet goed hebben voorbereid
- 73% vindt dat iedereen een noodpakket in huis zou moeten hebben
- Veel informatie op [Denkvooruit.nl](https://denkvooruit.nl) en crisis.nl



Crisis Voorbereiding

Tijdens een crisis is het belangrijk om kalm te blijven en rationele beslissingen te nemen. Hier zijn enkele stappen die je kunt nemen tijdens een crisis:

- **Blijf kalm:** Probeer je emoties onder controle te houden en paniek te voorkomen
- **Beoordeel de situatie:** Probeer een duidelijk beeld te krijgen van wat er aan de hand is en wat de mogelijke gevolgen zijn.



Crisis Voorbereiding

- **Communiqueer:** Zorg ervoor dat je in contact blijft met anderen, vooral met familieleden en vrienden.
- **Volg de instructies op:** Als er officiële instructies worden gegeven, volg deze dan op.



Crisis Voorbereiding

- **Zorg voor jezelf en anderen:**
Zorg ervoor dat je voldoende eten, water en medicijnen hebt om een crisisperiode door te komen.



Crisis Voorbereiding

- **Blijf geïnformeerd:** Houd het nieuws in de gaten en blijf op de hoogte van eventuele nieuwe ontwikkelingen.



Voorbeeld Crisis

- Uitval Elektriciteit door hackersaanval
- Waarschuwing via NL-Alert

De komende 2-3 dagen geen stroom

- Wat voor invloed heeft dat op je dagelijks leven?



Wat kunnen de gevolgen zijn voor jou ?

- Geen contact met de buitenwereld
- In de winter: Je CV valt uit en het wordt koud in huis
- Alle apparaten op stroom werken niet meer
 - *Koelkast/Vriezer*
 - *Medische apparatuur*
 - *Internet/TV/Radio*
- De winkels zullen sluiten
 - *Kassa's werken niet meer*
 - *Je kan niet meer pinnen*
 - *Apotheek kan geen recepten meer verwerken*



Wat kan je doen?

- Bel geen 112
- Informatie via de rampenzender.
- Haal de stekkers uit stopcontacten.
- Is het koud? Houd ramen en deuren gesloten, verwarm en bewoon vooral de kleinste ruimten in je huis.
- Loop langs bij mensen die misschien hulp nodig hebben. Kijk of je kunt helpen met praktische zaken of een powerbank om een telefoon op te laden.

Wat kan je er aan doen om het risico zo klein mogelijk te houden?

Bereid je voor- Denk Vooruit

- Bekijk in je eigen huishouden en omgeving wat er afhankelijk is van elektriciteit.
- Bedenk van te voren wat de problemen kunnen zijn als de stroomstoring lang duurt.
- Stel een noodpakket samen. Denk hierbij aan drinkwater, eten dat lang houdbaar is, een zaklamp, een radio op batterijen en een opgeladen powerbank zodat je je mobiele telefoon kunt opladen.

Een noodpakket samenstellen

Met een noodpakket ben je de eerste 48 uur na een ramp of noodsituatie goed voorbereid. Een noodpakket samenstellen is vaak makkelijker dan je denkt. De meeste spullen heb je waarschijnlijk al in huis.

 Flessen water. Denk aan 3 liter per persoon per dag.	 Eten dat lang houdbaar is, zoals noten, groente in blik en gedroogd fruit.	 Blijf op de hoogte via een radio op batterijen en mobiel met powerbank.	 Zaklamp met extra batterijen, kaarsen en lucifers.

Samenvatting

- Er kan altijd een crisis gebeuren
- Bereid je voor-check www.denkvooruit.nl
- Ga ervanuit dat je 72 uur kan overbruggen
- Zorg voor jezelf en anderen
- Houd je op de hoogte

Hitte



Kwetsbare groepen bij Hitte

Grootste groep zijn de ouderen

Maar ook:

- (zeer) jonge kinderen,
- mensen met een chronische aandoening,
- zwangeren,
- personen in een sociaal isolement,
- daklozen,
- mensen met overgewicht.



Wat gebeurt er met het ouder worden met het aanpassingsvermogen aan hitte?

- je reageert minder snel op temperatuur stijging.
- Het transpireren neemt ook niet zo snel toe
- Het risico op hittestress en hitte-uitputting is daardoor groter



Wat doet de overheid?- Nationaal hitteplan

- Het Nationaal Hitteplan is een 3 fasen-waarschuwingssysteem
- Het informeert organisaties en (zorg)professionals en mantelzorgers over de verwachte hitte.
- Als het Nationaal Hitteplan actief is, geldt deze oproep voor iedereen: zorg voor elkaar en met name voor kwetsbare groepen zoals ouderen en jonge kinderen.
- Het Nationaal Hitteplan wordt geactiveerd op basis van de weersverwachting en is geen hittegolf
- Een hittegolf kan pas achteraf worden vastgesteld.

Wat kan ik verwachten?

- ✓ Ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid kunnen gezondheidsklachten krijgen.
- ✓ Bij zware lichamelijke inspanningen kan iedereen gezondheidsklachten krijgen, zoals uitdroging en oververhitting.
- ✓ Overlast door aanhoudende hitte in huis en kantoor.
- ✓ De kwaliteit van het zwemwater kan slecht zijn met kans op lichamelijke klachten voor mens en dier.
- ✓ Kans op gevaarlijke situaties in een stilstaande auto.

Wat kan ik doen?

- ✓ Drink voldoende water en blijf uit de zon en doe geen zware lichamelijke inspanning tussen 12.00 en 18.00 uur.
- ✓ Let goed op mensen met een kwetsbare gezondheid. Volg de adviezen van het Nationaal Hitteplan van het RIVM: rivm.nl/hitte/nationaal-hitteplan
- ✓ Houd je woning koel: gebruik zonwering, sluit overdag ramen en deuren en lucht je huis 's ochtends vroeg.
- ✓ Laat geen kinderen en huisdieren achter in een dichte auto, ook niet voor een paar minuten.

Wat kan ik verwachten?

- ✓ Iedereen kan gezondheidsklachten krijgen zoals uitdroging en oververhitting, maar vooral ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid en bij zware lichamelijke inspanningen.
- ✓ Overlast door aanhoudende extreme hitte in huis en kantoor.
- ✓ Grote kans op gevaarlijke situaties in een stilstaande auto.
- ✓ Wegen en bruggen kunnen worden afgesloten door het smelten van asfalt en schade.
- ✓ Kans op vertragingen in het treinverkeer door het uitzetten van rails.

Wat kan ik doen?

- ✓ Drink voldoende water en blijf uit de zon en doe geen zware lichamelijke inspanning tussen 12.00 en 18.00 uur.
- ✓ Let goed op mensen met een kwetsbare gezondheid. Volg de adviezen van het Nationaal Hitteplan van het RIVM: rivm.nl/hitte/nationaal-hitteplan
- ✓ Houd je woning koel: gebruik zonwering, sluit overdag ramen en deuren en lucht je huis 's ochtends vroeg.
- ✓ Ga goed voorbereid op reis: neem voldoende water mee en zorg voor een opgeladen telefoon.
- ✓ Laat geen kinderen en huisdieren achter in een dichte auto, ook niet voor een paar minuten.

Bron: KNMI

Wat kan ik verwachten?

- ✓ Iedereen kan gezondheidsklachten krijgen zoals uitdroging, oververhitting en levensbedreigende hitteberoerte.
- ✓ Overlast door aanhoudende extreme hitte in huis en kantoor.
- ✓ Grote kans op gevaarlijke situaties in een stilstaande auto.
- ✓ Grote kans op afgesloten wegen en bruggen door het smelten van asfalt en schade.
- ✓ Kans op vertragingen en uitval van treinverkeer door het uitzetten van rails.

Wat kan ik doen?

- ✓ Drink voldoende water, blijf zoveel mogelijk binnen en doe geen zware lichamelijke inspanningen.
- ✓ Let goed op mensen met een kwetsbare gezondheid. Volg de adviezen van het Nationaal Hitteplan van het RIVM: rivm.nl/hitte/nationaal-hitteplan
- ✓ Houd je woning koel: gebruik zonwering, sluit overdag ramen en deuren en lucht je huis 's ochtends vroeg.
- ✓ Ga goed voorbereid op reis: neem voldoende water mee en zorg voor een opgeladen telefoon.
- ✓ Laat geen kinderen en huisdieren achter in een dichte auto, ook niet voor een paar minuten.

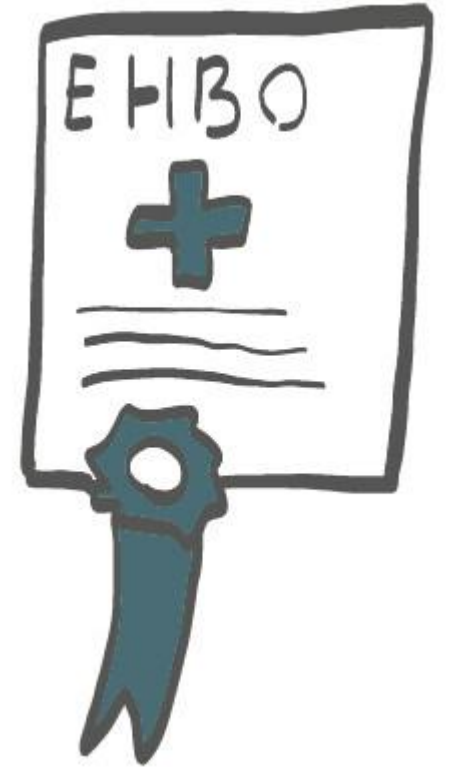


Geldig EHBO diploma hebben

Eerste Hulp verlenen bij een slachtoffer met oververhitting kan levensreddend zijn.

Cursus wordt meestal vergoed via de aanvullende ziektekosten verzekering

Webshop Rode Kruis





Buiten en hoed of pet dragen

- Bescherm je hoofdhuid tegen de zon
- Zeker voor kalende mensen is een hoofddeksel onmisbaar.
- Je nek en oren met een pet
- Kans op huidziekten.
- Op oor zijn meestal veel agressiever dan andere gezicht
- huidkankers
- Zonnebrand smeren niet overslaan.





Durf hulp te vragen

- Ouderen zijn bang om als 'lastig' te worden gezien.
- IJdelheid en onafhankelijkheid.
- Daardoor pas op een (te) laat moment gesignaleerd

Maar

- Het is niet erg
- Je zegt zelf toch ook geen nee?





IN DE SCHADUW ZITTEN

Hoe herken je oververhitting?



In de schaduw zitten

- 10 tot 15 graden koeler dan in de zon.
- Geen verschil schaduw van bomen of van gebouwen
- Zoek tussen 12.00 en 16.00 uur de schaduw op.
- Voorkom een zonnesteek
- Zoek verkoeling in winkelcentra-bibliotheek of buurthuizen





Let op jezelf en op een ander

- Houd mensen die extra hulp nodig hebben in de gaten. Ga bij ze langs en bied aan om te helpen, bijvoorbeeld door boodschappen te doen of regelmatig te controleren of ze voldoende water drinken.





Zonnebrand

- **Houdbaarheid**
 - De beschermingsfactor is na een jaar is 50% minder van een geopende verpakking
 - Max 2 jaar houdbaar
- **Insmeren**
 - Half uur voor het zonnen
 - Herhaal elke 2 uur en na het zwemmen

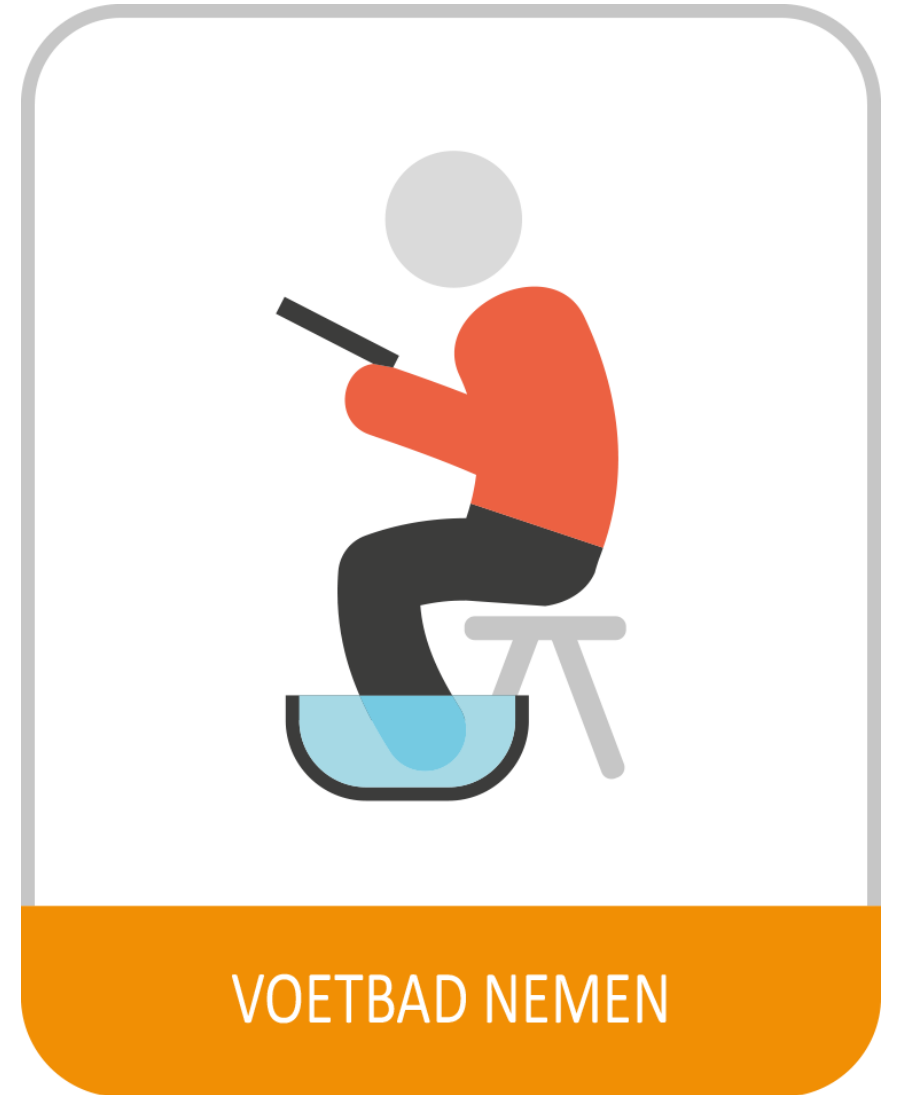


ZONNEBRAND

#WEETJE

De beschermingsfactor
van zonnebrand neemt
na een jaar flink af





Voetenbad

- Neem bij extreme hitte een koud voetenbad en leg een natte handdoek in je nek.
- Een koud voetenbad is een simpele en effectieve koeltechniek. Je voeten zijn warmteregelaars. Door een emmer of teiltje met koud water te vullen en er een minuut of 10 met je voeten in te zitten zal je lichaamstemperatuur geleidelijk stabiliseren.
- Je kunt er een echt verwenmoment van maken door er een verfrissend bloemenbad van te maken!





Voorkom uitdroging- Voldoende drinken

- Uitdrogen komt vaker voor bij het stijgen van de leeftijd door verminderd dorstgevoel, een lager watergehalte van het lichaam en nieren die minder goed water vasthouden.
- Het is daarom zinnig inname van een bepaald volume aan koele drank af te spreken per dag met jezelf of je naaste (minstens 2,5 liter in hittegolf).
- Ook als je geen dorst hebt..





Goed voorbereid de deur uit

- Ga beschermd naar buiten
- Smeer je dan elke twee uur in
- Bescherm je huid en gezicht met zonnebril of hoedje.
- Zoek zoveel mogelijk de schaduw op als je buiten
- Drink voldoende
- Luister goed naar je lichaam





EHBO-APP OP DE
MOBIELE TELEFOON

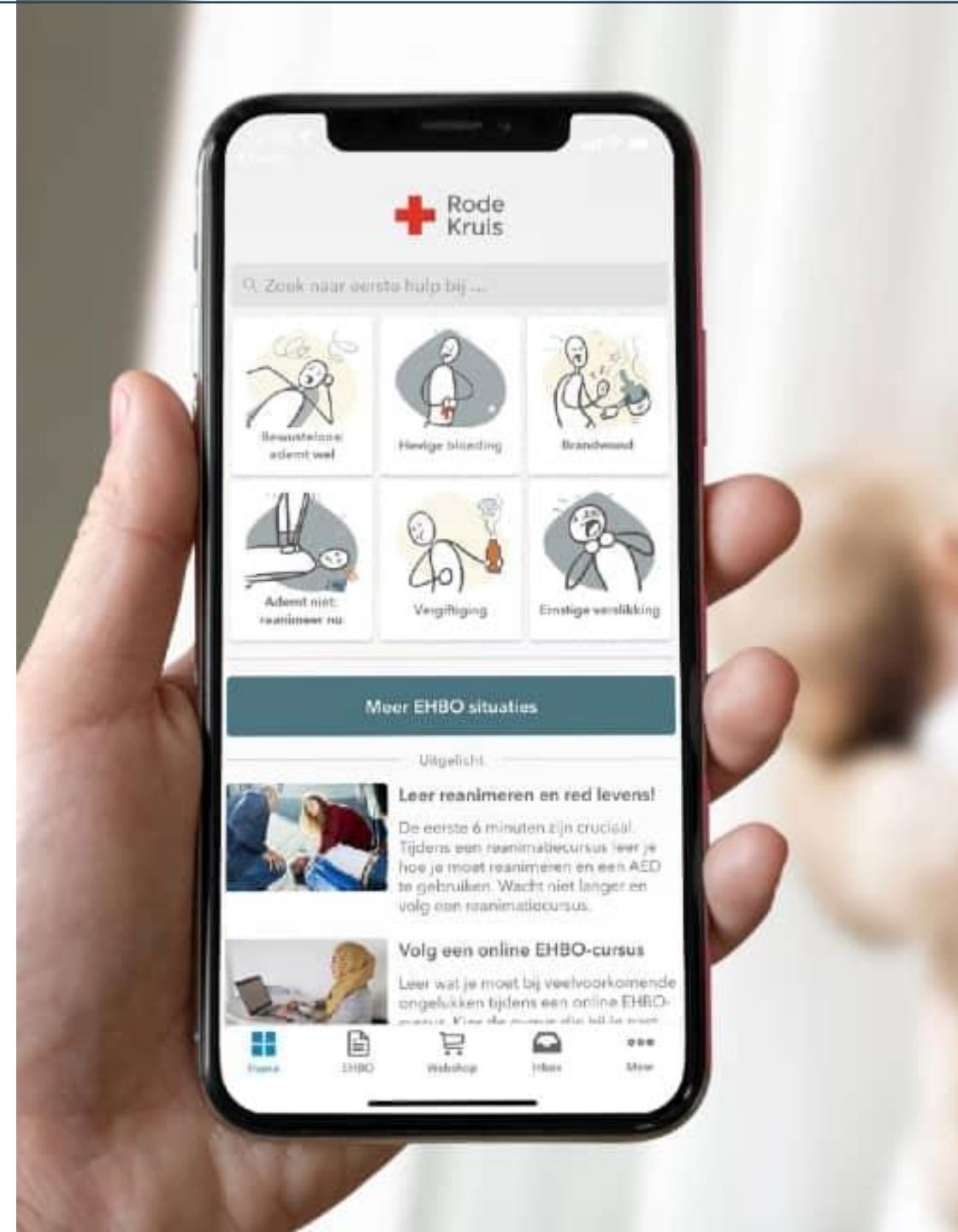
App

De rode Kruis app

- Geeft informatie wat je moet doen bij hitte problemen zoals
- Hitte uitslag/Hitte beroerte
- Zonnesteek en nog veel meer info

112 App

112NL app helpt u om in noodsituaties contact te maken met de 112 meldkamer. Dit geldt vooral voor mensen die: slechthorend of doof zijn; moeite hebben met praten.

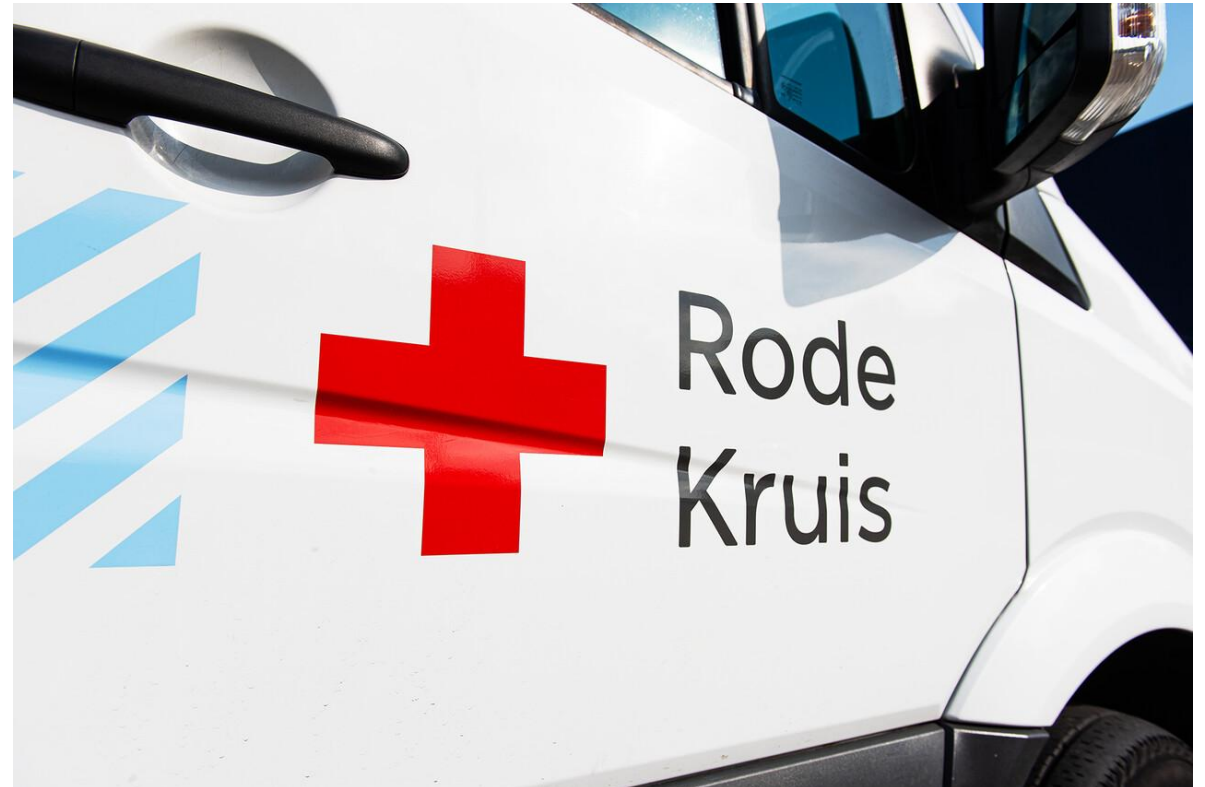


SAMENVATTING

CRISIS IS MOGELIJK

ONDERSCHAT DE HITTE NIET

NEEM TIJDIG MAATREGELEN





Dank voor uw aandacht!