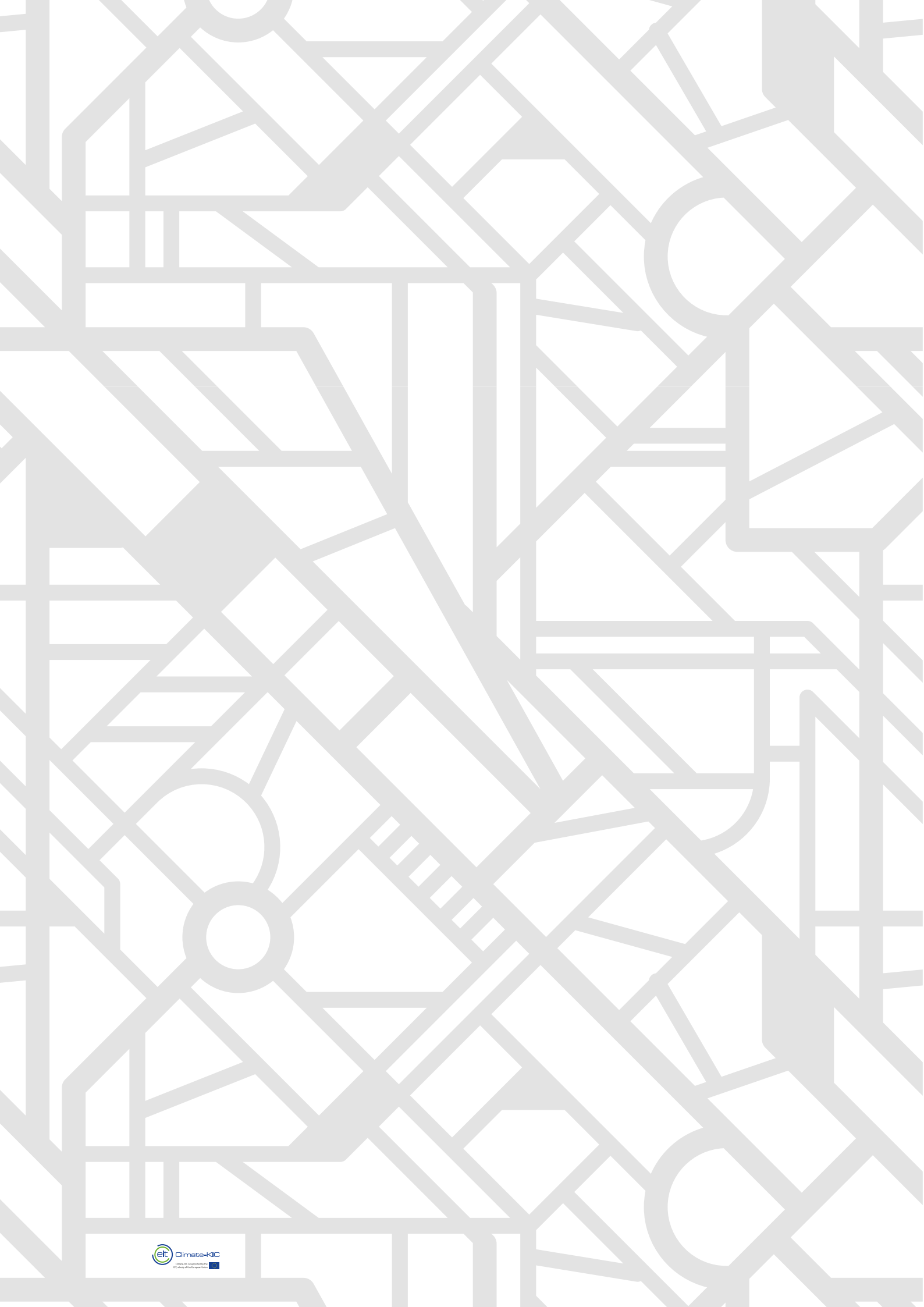




GIDS VOOR HITTEGOLVEN IN STEDEN VOOR AFDELINGEN VAN HET RODE KRUIS EN DE RODE HALVE MAAN



GIDS VOOR HITTEGOLVEN IN STEDEN

**voor
afdelingen
van het
Rode Kruis
en de
Rode Halve Maan**

GIDS VOOR HITTEGOLVEN IN STEDEN

Hittegolven zijn dodelijk, en door klimaatveranderingen worden de gevolgen wereldwijd alleen maar ernstiger. Deze situatie is echter niet onvermijdelijk. Wij kunnen er namelijk iets aan doen om te voorkomen dat dit gevaar voor de volksgezondheid een probleem wordt voor onze burens, vrienden en familieleden.

Elk jaar opnieuw kosten hittegolven het leven aan kinderen, ouderen en mensen met chronische gezondheidsklachten. Onaanvaardbaar aan deze sluipende noodsituatie is dat eenvoudige, betaalbare maatregelen (bijvoorbeeld gewone burgers die kijken hoe het met hun kwetsbare burens gaat) tijdens perioden van extreme hitte levens kunnen redden.

Zo'n vijf miljard mensen op deze planeet leven in gebieden waar hittegolven kunnen worden voorspeld. Dit betekent dat we al in een vroeg stadium tijd hebben om actie te ondernemen en levens te redden. De mensen die in stedelijke gebieden wonen worden vaak het hardst getroffen bij een hittegolf, omdat deze gebieden warmer zijn dan het omliggende platteland.

Ruim de helft van de wereldbevolking woont tegenwoordig in stedelijke gebieden en de verwachting is dat dit tegen 2050 verder is gegroeid naar twee derde. Het is van vitaal belang dat het personeel en de vrijwilligers van het Rode Kruis en de Rode Halve Maan in stedelijke gebieden maatregelen voor het verminderen van hittestress opnemen in hun dagelijkse werkzaamheden.

Deze gids is bedoeld om personeel en vrijwilligers van afdelingen van het Rode Kruis en de Rode Halve Maan te helpen met: (1) het verkrijgen van inzicht in de hittestress waarmee ze worden geconfronteerd, (2) het samenwerken met partners ter voorbereiding op het nemen van maatregelen tegen hitte en (3) het opnemen van eenvoudige, betaalbare levensreddende maatregelen in de routinematige werkzaamheden van afdelingen. Deze gids kan op zichzelf worden gebruikt of in combinatie met de *Heatwave Guide for Cities* die medewerkers in de stad helpt met het verkrijgen van inzicht in hittestress, het ontwikkelen van een systeem voor vroegtijdige waarschuwing en het aanpassen van de stadsplanning.

Het personeel en de vrijwilligers van het Rode Kruis en de Rode Halve Maan staan in de frontlinie van deze crisissituatie voor de volksgezondheid in steden over de hele wereld. Zij zijn dus cruciaal voor het nemen van een leidende rol in de strijd tegen onnodige sterfte als gevolg van hitte.



Francesco Rocca
President IFRC

INLEIDING	8
WAAROM DEZE GIDS?	8
HET GEBRUIK VAN DEZE GIDS	9
1. INZICHT IN HITTEGOLVEN	12
1.1 WAT IS EEN HITTEGOLF?	12
1.2 WIE IS GEVOELIG VOOR EXTREME HITTE?	14
1.3 WAAR IS HET HET WARMST?	16
1.4 HOE IS EXTREME HITTE TE MONITOREN?	17
2. VOORBEREIDING OP EEN HITTEGOLF	18
2.1 HOE JE STAD ERBIJ TE BETREKKEN	18
2.2 SAMENWERKING MET BELANGHEBBENDEN	19
2.3 FINANCIERING VAN MAATREGELEN TEGEN HITTE	19
2.4 VOORBEREIDING OP MAATREGELEN TEGEN HITTE	19
3. TIJDENS DE HITTEGOLF	20
3.1 INFORMEREN VAN HET PUBLIEK	20
3.2 HUISBEZOEKEN	21
3.3 SCHOOLBEZOEKEN	22
3.5 KOELE PLEKKEN	24
3.6 EERSTE HULP	25
3.7 VEILIGHEID OP HET STRAND EN IN HET WATER	26
3.8 VEILIGHEID OP HET WERK EN VAN WERKNEMERS	27
3.9 VEILIGHEID VAN VRIJWILLIGERS	28
4. EVALUATIE EN OPGEDANE ERVARING NA EEN HITTEGOLF	30
5. VOORBEREIDING OP DE VOLGENDE HITTEGOLF	31

ACTIVITEITENBLADEN	32
ACTIVITEITENBLAD 1: Een hittegolf in kaart brengen	33
ACTIVITEITENBLAD 2: Prioriteit aan belanghebbenden toekennen	34
ACTIVITEITENBLAD 3: Huisbezoeken plannen	35
ACTIVITEITENBLAD 4: Schoolbezoeken plannen	36
ACTIVITEITENBLAD 5: Distributiepunten voor drinkwater in kaart brengen	37
ACTIVITEITENBLAD 6: Koele plekken	38
ACTIVITEITENBLAD 7: Evaluatie direct na een hittegolf	39
ACTIEKAARTEN	40
ACTIEKAART 1: Persbericht	41
ACTIEKAART 2: Gespreksonderwerpen voor media	42
ACTIEKAART 3: Huisbezoeken	43
ACTIEKAART 4: Schoolbezoeken	44
ACTIEKAART 5: Brochure voor schoolbezoeken	45
ACTIEKAART 6: Hittestress herkennen	46
ACTIEKAART 7: Eerstehulpverlening bij uitputting door hitte	47
ACTIEKAART 8: Eerstehulpverlening bij een zonnesteek	48
ACTIEKAART 9: Gesprekken met ondernemers	49
ACTIEKAART 10: Veiligheid van werknemers tijdens extreme hitte	50
ACTIEKAART 11: Veiligheid van vrijwilligers	51
CASESTUDIES	52
CASESTUDIE 1: Rode Kruis-vereniging Kenia	53
CASESTUDIE 2: Rode Kruis-vereniging Vietnam	54
CASESTUDIE 3: Het Franse Rode Kruis	55
CASESTUDIE 4: Het Nederlandse Rode Kruis	56
CASESTUDIE 5: Rode Kruis-vereniging India	57
CASESTUDIE 6: Het Argentijnse Rode Kruis	58
CASESTUDIE 7: Het Australische Rode Kruis	59
CASESTUDIE 8: Het Spaanse Rode Kruis	60
CASESTUDIE 9: Het Hongkongse Rode Kruis	61
CASESTUDIE 10: Rode Halve Maan-vereniging Tadzjikistan	62
CASESTUDIE 11: Rode Kruis-vereniging Vietnam	63
CASESTUDIE 12: Het Spaanse Rode Kruis	64
KADERS:	
KADER 1: Routekaart voor hittegolf	10
KADER 2: Kwetsbare groepen in kaart brengen	14
KADER 3: Vrijwilligers motiveren en vasthouden	29

Inleiding



WAAROM DEZE GIDS?

Hittegolven zijn levensgevaarlijke natuurrampen die steeds vaker voorkomen en ernstige gevolgen kunnen hebben voor de gezondheid en het welzijn van mensen. Als er zich een hittegolf voordoet, worden de meest kwetsbare groepen het hardst getroffen. Het afgelopen decennium hebben hevige hittegolven geleid tot vele sterfgevallen, waaronder in 2019 ruim 400 doden in Nederland, in 2015 meer dan 1.500 doden in India, in 2003 4.870 doden in Parijs en in 2010 ruim 10.000 doden in Rusland. De werkelijke aantallen liggen waarschijnlijk nog veel hoger, omdat er geen systematische manier is voor het tellen van doden als gevolg van hittegolven. Voor het Rode Kruis en de Rode Halve Maan wordt het daarom steeds belangrijker om zich bewust te zijn van de gevaren die hittegolven met zich meebrengen, inzicht te hebben in de kwetsbaarheid van bepaalde groepen en praktische maatregelen te nemen om mensenlevens te redden. Ook al woon je in een land waar het voor het grootste deel van het jaar warm is en warmte in het verleden nooit een probleem vormde, dan kan dit nu anders zijn door toenemende temperaturen als gevolg van klimaatverandering. Urgente en tijdige maatregelen op de juiste schaal kunnen tijdens een hittegolf het aantal sterfgevallen door extreme hitte aanzienlijk beperken. Maatregelen kunnen ook eenvoudig en tegen geringe kosten worden genomen en passen goed binnen het takenpakket van het Rode Kruis en de Rode Halve Maan.

Deze gids is gebaseerd op de uitgebreide [Heatwave Guide for Cities](#)¹ maar is toegespitst op praktische maatregelen die door de afdelingen van het Rode Kruis en de Rode Halve Maan kunnen worden genomen ter voorbereiding en als antwoord op hittegolven in steden. Hoewel bepaalde aspecten van deze maatregelen nieuw zullen zijn, kunnen de meeste maatregelen die worden aanbevolen gemakkelijk worden geïntegreerd in de bestaande activiteiten van de afdelingen.

Hoewel hittegolven zowel landelijke als stedelijke gebieden kunnen treffen, is deze gids speciaal toegespitst op maatregelen in stedelijke gebieden.

1 Singh, R., Arrighi, J., Jjemba, E., Strachan, K., Spires, M., Kadrihasanoglu, A., *Heatwave Guide for Cities*. 2019. Rode Kruis Klimaatcentrum (Red Cross Red Crescent Climate Centre)

Temperaturen in steden liggen vaak hoger dan in de omringende landelijke gebieden doordat tal van oppervlakken (zoals dicht op elkaar gebouwde gebouwen, wegen en bestrating) warmte absorberen en maar langzaam afgeven. Hierdoor is in het steden warmer en blijft de hitte langer hangen. Een afdeling die zich in een landelijk gebied bevindt, kan ervoor kiezen om bepaalde maatregelen aan te passen zodat ze beter op de omgeving zijn afgestemd.

Deze gids hebben we als team opgesteld, waarbij we veel overleg hebben gepleegd met collega's en sleutelfiguren van de nationale verenigingen en de IFRC. We vertrouwen erop dat deze gids een nuttige bron is voor het personeel en de vrijwilligers van de nationale vereniging om ter voorbereiding en als antwoord op hittegolven actie te ondernemen. We stellen je feedback en opmerkingen op prijs en horen graag verhalen over hoe aanbevelingen zijn toegepast. Neem gerust contact op via e-mail cities@climatecentre.org om deze informatie met ons te delen.

HET GEBRUIK VAN DEZE GIDS

Deze gids is zo opgesteld dat je gemakkelijk iets kunt vinden door een eenvoudige routekaart te volgen. De belangrijkste onderdelen zijn *Inzicht in hittegolven* dat basisinformatie geeft over hittegolven, locaties met een hoog risico en kwetsbare groepen; *Voorbereiding op een hittegolf* dat is gericht op de samenwerking met belanghebbenden van de stad; *Tijdens de hittegolf* dat de maatregelen beschrijft die het risico van de effecten van hitte voor verschillende kwetsbare groepen helpen te verminderen; en *Evaluatie en opgedane ervaring* dat een leidraad biedt voor de uitvoering van een evaluatie na de genomen maatregelen alsook voor de integratie van de opgedane ervaring in de *Voorbereiding op de volgende hittegolf* dat tevens het afsluitende onderdeel van deze gids vormt.

Bij elk onderdeel zijn er activiteitenbladen, actiekaarten en casestudies die je bij je eigen planning ondersteuning kunnen bieden. Deze verschillende middelen worden aangegeven met de volgende symbolen:



CASESTUDIE



ACTIVITEITENBLAD



ACTIEKAART

DEEL JE MENING MET ONS!

Vaak presenteren we iets en horen dan niet meer of het wel of niet van pas kwam en op welke punten het kan worden verbeterd. Neem daarom even drie minuten de tijd om ons feedback op deze gids te geven. Dat kan via deze link:

bit.ly/HWguideform

We willen deze feedback gebruiken om verbeteringen door te voeren in toekomstige versies van de gids. Daarnaast willen we zorgen voor extra middelen om je werk op het gebied van hittegolven te ondersteunen.

Routekaart paraatheid bij een hittegolf



Inzicht in
hittegolven

Tijdens een
hittegolf



Vorbereiding
op een
hittegolf



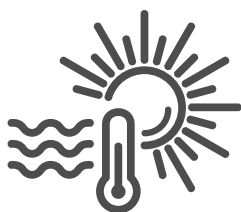


● Voorbereiding op de volgende hittegolf



● Evaluatie

1. Inzicht in hittegolven



1.1 WAT IS EEN HITTEGOLF?

Extreme hitte vormt een risico voor de gezondheid en het welzijn van mensen. Dit risico neemt door klimaatverandering alleen maar toe. Tal van studies hebben aangetoond dat klimaatverandering er al toe heeft geleid dat hittegolven tegenwoordig vaker voorkomen, langer aanhouden en heter zijn dan vroeger. De verwachting is dat deze trend zich voortzet en in de toekomst alleen maar erger wordt. Een vorm van extreme hitte wordt een 'hittegolf' genoemd. Een hittegolf is een ramp met vaak dodelijke gevolgen door ongewoon hoge temperaturen, of hoge temperaturen in combinatie met een hoge luchtvochtigheid, wat gevaarlijk voor de gezondheid kan zijn. Hittegolven hebben doorgaans een duidelijk begin- en eindpunt, duren een bepaald aantal dagen en zijn van invloed op menselijke activiteiten en de gezondheid. Er is geen eenduidige, universele definitie van een hittegolf, omdat verschillende temperaturen vaak uiteenlopende gevolgen in verschillende delen van de wereld hebben. In Londen (Verenigd Koninkrijk) wordt bijvoorbeeld een temperatuur van 28°C beschouwd als hittegolf, terwijl op de vlakten in India de temperatuur moet zijn opgelopen tot boven de 40°C om als hittegolf te worden aangemerkt. Hoge nachttemperaturen kunnen een belangrijke factor zijn bij het vaststellen van een hittegolf. Het menselijk lichaam heeft zonder koele nachten namelijk meer moeite om te herstellen van de hoge temperaturen overdag. Een hoge luchtvochtigheid maakt het lastiger voor transpiratievocht op de huid om te verdampen. Dit is een van de belangrijkste methoden van het menselijk lichaam om af te koelen. Bij het beschouwen van een hiterisico spelen dus zowel temperatuur als luchtvochtigheid een belangrijke rol.

Vergelijking van definities van een hittegolf

De Bilt,
Nederland

New Delhi,
India

Kaapstad,
Zuid-Afrika

Definitie
van hittegolf

Ten minste twee opeenvolgende dagen met een maximumtemperatuur van meer dan 40°C

Ten minste drie opeenvolgende dagen met een maximumtemperatuur van meer dan 30°C

Ten minste vijf opeenvolgende dagen met een maximumtemperatuur van meer dan 25°C

Warm
seizoen

April - juni

December - februari

Juni - augustus

Mogelijke
maatregelen

Er worden afzonderlijke methoden voor koeling toegepast, zoals slapen met een nat laken dat om je heen is gewikkeld

Daken worden wit geschilderd, zodat ze zonlicht reflecteren en de temperaturen in gebouwen verlagen

In de hele stad zijn voorzieningen om af te koelen geopend waar mensen in een openbare ruimte met airconditioning kunnen ontspannen en aan de hitte kunnen ontsnappen

1. Inzicht in hittegolven



1.2 WIE IS GEVOELIG VOOR EXTREME HITTE?

Het is belangrijk te weten dat iedereen de negatieve gevolgen voor de gezondheid van extreme hitte kan ondervinden of er zelfs aan kan overlijden. Bepaalde groepen mensen lopen normaal gesproken echter een hoger risico, waaronder ouderen, zeer jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, mensen met bestaande aandoeningen, bevolkingsgroepen met een lager inkomen, mensen die buiten werken of die binnen koken in dichtbebouwde gebieden zoals informele nederzettingen en gedeelde ruimten, en daklozen. Mensen uit deze groepen kunnen meer aan de hitte worden blootgesteld en/of hun lichamen hebben meer moeite met warmteregulering.

KADER 2: Kwetsbare groepen in kaart brengen

KWETSBARE GROEP	RISICOFACTOREN
Ouderen (65 plus)	Ouderen zijn minder in staat om zich aan extreme hitte aan te passen, kunnen sociaal geïsoleerd zijn en extreme hitte wellicht niet als risico ervaren. Ouderen krijgen vaak ook geen dorstgevoel bij hogere temperaturen, waardoor ze gevoeliger zijn voor uitdroging. Ze kunnen ook medicijnen slikken die het lastiger maken om hun lichaamswarmte te reguleren.
Mensen met chronische medische aandoeningen	Hieronder vallen mensen met een hartkwaal, long- en leveraandoeningen, diabetes en een psychische aandoening. Verder zijn er veel medicijnen die het effect van extreme hitte kunnen verergeren.
Kinderen jonger dan vijf jaar	Deze kinderen zijn gevoelig voor de effecten van extreme hitte en zijn afhankelijk van anderen om ze koel en gehydrateerd te houden.
Vrouwen en meisjes	Afhankelijk van de lokale culturele normen kunnen vrouwen en meisjes beperkte toegang tot diverse media hebben, waardoor ze de waarschuwingen voor hittegolven minder goed meekrijgen. Ze slapen soms in slecht geventileerde ruimten of hebben geen persoonlijke ruimte hebben om zich te wassen, met name tijdens de menstruatie, die hen kan helpen om koel te blijven.
Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven	Zwangere vrouwen hebben een grote kans om in de week na een hittegolf vroegtijdig te bevallen. Dit risico neemt toe naarmate er meer opeenvolgende dagen van extreme hitte zijn. Vrouwen die borstvoeding geven hebben meer drinkwater nodig, omdat borstvoeding het lichaam in sterke mate uitdroogt.
Mensen die buiten werken (waaronder verkeerspolitie, beveiligers, straatverkopers, bouwvakkers, etc.)	Deze mensen verrichten vaak inspannend werk en zijn tegelijkertijd direct blootgesteld aan zonlicht, warmte en luchtvervuiling. Ze hebben een grotere kans op uitdroging en aan hitte gerelateerde ziekte. Ze moeten wellicht de hoeveelheid werk die ze aannemen verminderen, wat een negatief effect heeft op het gezinsinkomen.
Sporters	Sporters doen aan intensieve lichamelijke inspanning die vaak buiten plaatsvindt waardoor hun lichaamstemperatuur snel kan oplopen. Dit leidt via transpiratie tot vochtverlies.
Mensen die geïsoleerd of alleen wonen	Deze mensen krijgen wellicht niet direct de waarschuwingen mee of hebben wellicht niet snel toegang tot hulp.

1. Inzicht in hittegolven

KWETSBARE GROEP	RISICOFACTOREN
Mensen met een beperking	Deze mensen hebben wellicht beperkte toegang tot koele plekken en hebben wellicht niet snel toegang tot hulp.
Mensen met overgewicht of zwaarlijvige mensen	Deze mensen zijn wellicht gevoeliger voor extreme hitte en hun lichaam kan moeite hebben met het reguleren van de lichaams-warmte.
Mensen met een lage sociaal-economische status	Deze mensen hebben een beperkte toegang tot informatie over hittegolven en/of afkoelcentra en beschikken over minder middelen. Ze kunnen zich wellicht niet veroorloven om vrij te nemen en voor familieleden te zorgen. Ze moeten wellicht een langere afstand afleggen om koele plekken te bereiken en voelen zich misschien niet welkom in bepaalde wijken. Op sommige locaties hebben ze wellicht maar beperkt toegang tot schoon drinkwater.
Migranten en vluchtelingen	Deze mensen hebben wellicht geen toegang tot actuele informatie over warm weer en gezondheidsrisico's. Daarnaast kunnen ze te maken krijgen met warme omstandigheden die anders zijn dan waar ze vandaan komen. Negatieve juridische of culturele normen naar migranten en vluchtelingen toe kunnen hen ook terughoudender maken om contact op te nemen met hulpdiensten.
Mensen die in dichtbebouwde gebieden wonen	In dichtbebouwde stedelijke gebieden (zoals sloppenwijken, informele nederzettingen, woonwagenkampen en hoogbouw) delen meerdere gezinnen kleine ruimten. Dichtbebouwde gebieden kunnen het hitte-eilandeffect vergroten.
Daklozen	Daklozen krijgen de eerste waarschuwingen wellicht niet op tijd mee, zijn zich misschien niet bewust van het bestaan van afkoelcentra en hebben wellicht beperkte toegang tot andere methoden om af te koelen (zoals een koele douche of een koel bad). Ze voelen zich wellicht ook niet welkom bij afkoelcentra vanwege uitsluiting en een negatief stigma.
Laaggeletterde mensen en anderstaligen	Deze mensen kunnen de actuele informatie over warm weer en gezondheidsrisico's niet lezen. Anderstaligen verstaan wellicht de adviezen niet die via radio en televisie worden verspreid.
Toeristen	Toeristen begrijpen de adviezen die in de lokale talen worden gegeven wellicht niet. Ze zijn wellicht niet bekend met hoe ze toegang kunnen verkrijgen tot afkoelcentra, groengebieden of andere middelen, waaronder alarmmiddelen (zoals NL-Alert). Ook kunnen ze uit landen komen met een koeler klimaat en minder goed gewend zijn aan het warme weer.
Evenementbezoekers	Deze mensen bevinden zich vaak buiten, blootgesteld aan de felle zon, of zitten met anderen dicht op elkaar zonder adequate ventilatie, water of koeling.
Andere gestigmatiseerde groepen, zoals LHBTI'ers en geografisch of cultureel geïsoleerde groepen	Dit hangt af van de groep, maar houdt voornamelijk verband met stigma en uitsluiting. Mensen die worden uitgesloten voelen zich wellicht niet welkom bij afkoelcentra en zijn wellicht ook terughoudend om medische hulp in te roepen.
Dieren/vee/huisdieren	Ze zijn van de eigenaar afhankelijk voor voldoende bescherming tegen de hitte.

Gebaseerd op de Kansas Extreme Heat Toolkit²

2 Kansas Extreme Weather Workgroup (2014), Kansas Extreme Heat Toolkit, Topeka, Kansas, Verenigde Staten. Geraadpleegd via <http://bit.ly/2ZHE6oy>

1. Inzicht in hittegolven



1.3 WAAR IS HET HET WARMST?

De bebouwde omgeving in een stad (beton, asfalt en staal) kan warmte absorberen en uitstralen waardoor de temperaturen in de stad nog hoger liggen dan in de omringende landelijke gebieden. Dit wordt het hitte-eilandeffect genoemd. In sommige steden kunnen bepaalde plekken ook warmer zijn dan andere. In bijvoorbeeld Nairobi (Kenia) liggen de temperaturen van de informele nederzettingen vaak hoger dan de omliggende stad vanwege de dichte bebouwing, het type bebouwing en het ontbreken van groengebieden. Dit houdt in dat mensen die in deze gebieden wonen meer aan extreme hitte worden blootgesteld en een groter risico lopen op aan hitte gerelateerde ziekte. Bij de samenwerking met de lokale overheid voor het plannen van interventies is het belangrijk om rekening te houden met hoe temperaturen in de stad kunnen variëren, waar deze hoger liggen en waar de meest kwetsbare mensen zich bevinden. Deze overwegingen zorgen dat interventies gericht kunnen plaatsvinden. Over het algemeen zijn gebieden met meer groen wat koeler. Een samenwerking met een lokale universiteit kan nuttig zijn om specifieke informatie over je stad in kaart te brengen.



CASESTUDIE 1: Rode Kruis-vereniging Kenia

Het Rode Kruis in Kenia werkt samen met partners om verhoogde hiterisico's in de informele nederzettingen in Nairobi te identificeren.



CASESTUDIE 2: Rode Kruis-vereniging Vietnam

De Rode Kruis-vereniging Vietnam heeft met technische ondersteuning van het Duitse Rode Kruis een methode ontwikkeld om effecten in kaart te brengen die is gericht op de selectie van toepassingsgebieden van het project in Hanoi (Vietnam).

1.4 HOE IS EXTREME HITTE TE MONITOREN?



In vele delen van de wereld is hiterisico seizoensgebonden. Er is een bepaalde tijd van het jaar waarin het gewoonlijk zeer warm is. In India loopt deze periode bijvoorbeeld van april t/m juni totdat het regenseizoen begint, terwijl dit in Zuid-Afrika normaal gesproken tijdens de zomermaanden (november t/m februari) is. Hitegolven doen zich veelal tijdens deze seizoenen voor, maar kunnen net zo vaak helemaal aan het begin of eind van deze seizoenen plaatsvinden. Het is belangrijk om te weten of en wanneer er een 'warm seizoen' in je stad is, zodat je de monitoring tijdens deze maanden hierop kunt afstemmen. Bij hitegolven die aan het begin van het seizoen plaatsvinden, vallen er vaak meer doden, omdat mensen minder gewend zijn aan de warmere temperaturen. In bepaalde delen van de wereld zijn de temperaturen het hele jaar door constant. In dat geval is het belangrijk om de weersvoorspellingen continu in de gaten te houden voor ongewoon hoge temperaturen. Wellicht geeft de meteorologische dienst op die momenten al waarschuwingen voor een 'hoge temperatuur' of 'hitte' af. Zo niet, dan is het belangrijk om contact op te nemen met het lokale meteorologische instituut om de mogelijkheden te verkennen voor het ontwikkelen van een dergelijk waarschuwingssysteem. Werk samen met het nationale hoofdkantoor van het Rode Kruis of de Rode Halve Maan en de betreffende overheidsinstanties, zoals het Koninklijk Nederlands Meteorologisch Instituut en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, om de extreme hitte te monitoren. Zorg ervoor dat je altijd op de hoogte bent van de weersvoorspelling voor de komende dagen.



CASESTUDIE 3: Het Franse Rode Kruis

Het Franse Rode Kruis monitort in samenwerking met lokale overheden de hiterisico's per seizoen, week en dag om levensreddende maatregelen in het werk te stellen.



ACTIVITEITENBLAD 1: Een hitegolf in kaart brengen

Aan de hand van dit activiteitenblad doorloop je enkele belangrijke vragen om inzicht te krijgen in de huidige status van de hitegolfinformatie in je stad.

2. Voorbereiding op een hittegolf



2.1 HOE JE STAD ERBIJ TE BETREKKEN

Je stad heeft wellicht al een Hitteplan waarin staat beschreven wie wat doet voor, tijdens en na de hittegolf, evenals wat de strategieën voor de stadsplanning op de lange termijn zijn. Als dit document bestaat, maak jezelf er dan mee vertrouwd (of raadpleeg het). In dit plan is wellicht niet uitdrukkelijk een rol weggelegd voor de Rode Kruis- of Rode Halve Maan-vereniging, waardoor het belangrijk is om te weten en te communiceren wat je kunt bieden.

Als er nog geen plan is, kan de Rode Kruis- of Rode Halve Maan-vereniging samenwerken met de belanghebbenden in de stad om een Hitteplan te ontwikkelen. De [Heatwave Guide for Cities](#), die in samenwerking met ruim 25 partners door het Rode Kruis en de Rode Halve Maan is ontwikkeld, is een uitstekende informatiebron om ter verbetering van hitteplanning aan je partners in de stad aan te bevelen.

Belangrijke diensten in de stad die zich bezighouden met hitte zijn onder meer de gemeentelijke gezondheidsdienst, meteorologische diensten en calamiteitendiensten. Het wordt sterk aanbevolen om samen te werken met de planningsafdeling om risicobeperkende maatregelen voor hittegolven in de stadsontwikkelingsplannen op te nemen. De Heatwave Guide for Cities is ook een goede informatiebron voor het bevorderen van langdurige risicobeperkende maatregelen voor steden.



ACTIVITEITENBLAD 2: Prioriteit aan belanghebbenden toekennen

Dit activiteitenblad biedt een korte leidraad voor het in kaart brengen en prioriteren van belanghebbenden om mee samen te werken om de gevolgen van hittegolven te beperken.



CASESTUDIE 4: Het Nederlandse Rode Kruis

Het Nederlandse Rode Kruis werkt samen met lokale en nationale belanghebbenden om een hitteplan voor Nederland te ontwikkelen.

2.2 SAMENWERKING MET BELANGHEBBENDEN

Maatschappelijke organisaties spelen een sleutelrol bij de paraatheid bij hittegolven, omdat ze vaak al samenwerken met de meest kwetsbare mensen en binnen gemeenschappen worden vertrouwd. Het is belangrijk om stadsbestuurders en andere maatschappelijke actoren te benaderen om activiteiten te coördineren. Zo kan elke organisatie voortbouwen op haar sterke punten en wordt dubbel werk voorkomen³. Overige belanghebbenden om contact mee op te nemen, zijn o.a. mediakanalen, gezondheidsprofessionals, levensbeschouwelijke organisaties, scholen en aanbieders van kinderopvang, partners uit de particuliere sector en de academische wereld.



2.3 FINANCIERING VAN MAATREGELLEN TEGEN HITTE

Ter voorbereiding op de werkzaamheden op het gebied van hittegolven is het belangrijk om te weten welke middelen je nodig denkt te hebben en welke mogelijke financieringsbronnen in de nationale of regionale context beschikbaar zijn. Nationale en gemeentelijke programma's die zijn gericht op klimaatverandering en gezondheid kunnen toegang bieden tot mogelijke financieringsbronnen. Als je van plan bent een grotere campagne op te zetten, is het wellicht handig om te kijken of je een subsidie kunt aanvragen bij een sponsor die werkzaamheden in je gebied financiert en projecten met betrekking tot aanpassing aan klimaatverandering ondersteunt. Je kunt ook een publiek-private samenwerking aangaan met bedrijven in je stad die iets goeds willen doen voor de samenleving. In dit geval kan het bedrijf middelen verschaffen in de vorm van bijvoorbeeld donaties van ruimte om afkoelcentra te ontwikkelen, watervoorziening of ventilatoren die binnen de gemeenschap kunnen worden uitgedeeld.



2.4 VOORBEREIDING OP MAATREGELLEN TEGEN HITTE

Alle maatregelen die in het volgende onderdeel van deze gids worden beschreven, vereisen enige mate van voorbereiding voordat een hittegolf zich voordoet. Dit omvat het beoordelen van hitteplannen, het opstellen van berichten voor het publiek over veiligheid tijdens hitte, het scholen van vrijwilligers, het in kaart brengen van kwetsbaarheid, het in kaart brengen van distributiepunten voor water en het ontwikkelen van routes voor huisbezoeken. Denk bij het doornemen van het volgende onderdeel, met voorbeelden van maatregelen die tijdens een hittegolf levens kunnen redden, ook aan de voorbereiding die nodig is om snel actie te ondernemen. Deze voorbereiding kan plaatsvinden in de maanden voorafgaand aan het begin van het warme seizoen. Zie de activiteitenbladen en actiekaarten van het volgende onderdeel voor nadere aanwijzingen over de wijze van voorbereiding.

3 Overheidsinstanties hebben de verantwoordelijkheid om waarschuwingen af te geven. Afhankelijk van nationale wetgeving kunnen maatschappelijke organisaties wel of geen mandaat hebben om ondersteuning te bieden bij waarschuwingen.

3. Tijdens de hittegolf



Urgente en tijdige maatregelen op de juiste schaal kunnen tijdens een hittegolf het aantal sterfgevallen door extreme hitte aanzienlijk beperken. Maatregelen kunnen eenvoudig en tegen geringe kosten worden genomen en passen goed binnen het takenpakket van het Rode Kruis en de Rode Halve Maan. Als er wordt gezorgd dat mensen koel blijven, voldoende vocht tot zich nemen en zo nodig medische zorg krijgen, worden tijdens een hittegolf levens gered. Nu volgen de belangrijkste maatregelen om sterfte door hittegolven te voorkomen.



3.1 INFORMEREN VAN HET PUBLIEK

Medewerkers van afdelingen en leidinggevende vrijwilligers kunnen een belangrijke rol spelen bij het informeren van het publiek over de risico's waarmee ze tijdens een hittegolf worden geconfronteerd, en over de maatregelen die ze kunnen nemen om de belangrijkste risico's te verminderen⁴. Interviews aan de media zijn bij uitstek geschikt om te zorgen dat kernboodschappen een zo groot mogelijk publiek bereiken. Als er een hittegolf wordt voorspeld, of zo snel mogelijk hierna, kan de afdeling een persbericht uitbrengen om lokale radio- en televisiezenders en gedrukte media te informeren dat experts van het Rode Kruis en de Rode Halve Maan beschikbaar zijn om advies te geven over hoe mensen tijdens een hittegolf veilig kunnen blijven. De CBHFA-toolkit van de IFRC biedt een leidraad voor het opstellen van berichten die tot gedragsverandering leiden. De afdeling moet ook gebruikmaken van socialemediakanalen zoals Twitter, Facebook, WhatsApp en TikTok om andere belangrijke doelgroepen te bereiken met berichten die levens kunnen redden. Als er geen hittegolf wordt voorspeld, kunnen afdelingen ook aan het begin van het warme seizoen, wanneer mensen het grootste risico lopen tijdens een hittegolf, inplannen om regelmatig berichten te versturen.



ACTIEKAART 1: Persbericht

Deze actiekaart is een sjabloon voor het opstellen van een persbericht voorafgaand aan of tijdens een hittegolf. Zodra het persbericht af is, kan het online worden geplaatst en met contactpersonen bij lokale media worden gedeeld.

4 Het informeren van het publiek over hoe je tijdens een hittegolf veilig kunt blijven, past goed binnen het takenpakket van de meeste Rode Kruis- en Rode Halve Maan-verenigingen. Het is echter altijd een goed idee om alles met overheidsinstanties, zoals het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport af te stemmen om een goede, eenduidige berichtgeving te waarborgen



ACTIEKAART 2: Gespreksonderwerpen voor media

Deze actiekaart geeft een overzicht van de belangrijkste boodschappen die tijdens een interview met de pers met het publiek kunnen worden gedeeld.



CASESTUDIE 5: Rode Kruis-vereniging India

De innovatieve aanpak van het informeren van het publiek van de Rode Kruis-vereniging India om in New Delhi de bewustwording van hiterisico's te vergroten.



CASESTUDIE 6: Het Argentijnse Rode Kruis

Het Argentijnse Rode Kruis vergroot de bewustwording van hiterisico's via sociale media.

3.2 HUISBEZOeken

Een van de groepen die het grootste risico lopen tijdens een hittegolf zijn sociaal geïsoleerde alleenwonende ouderen met bestaande aandoeningen. Bij mensen uit deze bevolkingsgroep is tijdens een hittegolf stelselmatig de hoogste piek in sterfgevallen te zien. In dit opzicht zullen alle inspanningen om te kijken of het goed met hen gaat, om te zorgen dat ze voldoende vocht tot zich nemen en indien nodig medische zorg krijgen, levens redden. Een van de beste strategieën om deze groep en andere kwetsbare groepen te bereiken, is via huisbezoeken van deur tot deur door vrijwilligers van het Rode Kruis en de Rode Halve Maan. Een telefonisch meldpunt dat proactief de vooraf geregistreerde mensen opbelt om na te gaan of alles goed gaat, kan ook zeer effectief zijn. Vrijwilligers die van deur tot deur gaan moeten worden geschoold in het herkennen van de tekenen van aan hitte gerelateerde ziekte en indien nodig elementaire eerste hulp bieden.



ACTIVITEITENBLAD 3: Huisbezoeken plannen

Dit activiteitenblad biedt een leidraad voor het prioriteren van wijken en huishoudens om te bezoeken tijdens een hittegolfcampagne.



ACTIEKAART 3: Huisbezoeken

Deze actiekaart biedt een leidraad voor het afleggen van huisbezoeken en kernboodschappen om tijdens deze bezoeken over te brengen.



CASESTUDIE 7: Het Australische Rode Kruis

Bij de dienst Telecross REDi bellen vrijwilligers van het Australische Rode Kruis tijdens hittegolven dagelijks naar vooraf geregistreerde mensen om te vragen hoe het met ze gaat.



CASESTUDIE 8: Het Spaanse Rode Kruis

Het Spaanse Rode Kruis deelt via een telefonische voorlichtingscampagne vitale informatie met risicogroepen.

3. Tijdens de hittegolf



3.3 SCHOOLBEZOEKEN

Vrijwilligers van het Rode Kruis en de Rode Halve Maan kunnen met scholen samenwerken om tijdens een hittegolf de kernboodschappen over veiligheid over te brengen aan kinderen. Naast het delen van de basisinformatie met studenten over hoe ze tijdens een hittegolf veilig kunnen blijven, kan de samenwerking met scholen ook helpen om kernboodschappen over hiterisico's over te brengen aan ouders en familieleden. Door studenten te verzoeken om aan hun ouders te vragen na te gaan of alles goed gaat met oudere burens en familieleden, kan er ook voor worden gezorgd dat men zich tijdens een hittegolf om de geïsoleerde oudere bevolking bekommert. Scholen in de dichtstbevolkte delen van de stad met het grootste hitte-eilandeffect moeten in ieder geval prioriteit krijgen. Op sommige scholen zijn wellicht maatregelen voor koeling nodig om te waarborgen dat de lessen veilig verder kunnen gaan.



ACTIEKAART 4: Schoolbezoeken

Deze actiekaart biedt een leidraad voor het afleggen van schoolbezoeken. Op de kaart staan kernboodschappen om te delen met zowel de schoolleiding als de leerlingen (direct in de klas).



ACTIEKAART 5: Brochure voor schoolbezoeken

Deze actiekaart is een brochure die kan worden afgedrukt en gedeeld met studenten.



ACTIVITEITENBLAD 4: Huisbezoeken plannen

Dit activiteitenblad biedt een leidraad voor het prioriteren van scholen om te bezoeken tijdens een hittegolfcampagne.

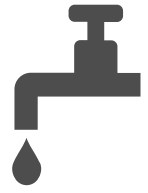


CASESTUDIE 9: Het Hongkongse Rode Kruis

Het Hongkongse Rode Kruis biedt opleidingsprogramma's voor scholen om de bewustwording van hiterisico's te vergroten en de informatie met een breder publiek te delen.

3.4 DISTRIBUTIEPUNTEN VOOR DRINKWATER

Water kan worden gedistribueerd naar de bevolking in het algemeen of gericht op plekken die bezocht worden door kwetsbare groepen. Voor de bevolking in het algemeen is distributie van water op drukke plekken een goede strategie om zoveel mogelijk mensen te bereiken. Overweeg locaties zoals openbare parken, markten in de open lucht, hubs van het openbaar vervoer en toeristische attracties. Naast de distributie van water naar de bevolking in het algemeen, is het belangrijk om de waterdistributie te richten op plekken die worden bezocht door groepen die zeer gevoelig zijn voor extreme hitte. Denk daarbij aan bouwterreinen, buurtcentra en wijken met mensen met een laag inkomen. De afdeling kan ook een samenwerken met andere instellingen, zoals gebedshuizen of lokale overheidsinstanties, om voor een adequate spreiding van de distributiepunten van water te zorgen. De distributie van water moet altijd gepaard gaan met het gericht informeren van het publiek over hoe ze tijdens een hittegolf veilig kunnen blijven. Tot slot is het belangrijk om te zorgen voor veilig en hygiënisch drinkwater en te denken aan het afval. Je wilt bijvoorbeeld het gebruik van plastic waterflessen voor eenmalig gebruik vermijden en, als dat praktisch is, in plaats daarvan herbruikbare verpakkingen gebruiken.



ACTIVITEITENBLAD 5: Distributiepunten voor drinkwater in kaart brengen

Gebruik dit activiteitenblad om de distributiepunten voor water tijdens een hittegolfcampagne te bepalen en te prioriteren.



CASESTUDIE 10: Rode Halve Maan-vereniging Tadzjikistan

De Rode Halve Maan-vereniging Tadzjikistan activeert de distributiepunten voor drinkwater op basis van voorspellingen.

3. Tijdens de hittegolf



3.5 KOELE PLEKKEN

Door ten minste enkele uren per dag koel te blijven kan het menselijk lichaam worden geholpen bij het omgaan met perioden met hogere temperaturen. Het personeel van het Rode Kruis en de Rode Halve Maan moeten met de lokale autoriteiten samenwerken om te zorgen dat de mensen die het meest kwetsbaar zijn voor hittestress voldoende toegang hebben tot koele plekken. Buurtcentra, openbare bibliotheken en gebedshuizen, evenals andere gesloten openbare ruimten, kunnen goede locaties zijn om afkoelcentra in te richten. Dit kan door te zorgen dat ze van actieve en passieve koeltechnologieën worden voorzien, dat ze duidelijk worden aangegeven en dat ze tijdens een hittegolf open zijn voor het publiek. (Houd er rekening mee dat scholen tijdens schooltijden niet moeten worden gebruikt als openbare ruimten). Vrijwilligers van het Rode Kruis en de Rode Halve Maan kunnen het personeel van afkoelcentra helpen en de publieke bekendheid van hun locatie vergroten. Het is ook belangrijk om ervoor te zorgen dat op koele plekken drinkwater beschikbaar is, en dat die koele plekken goed over de stad zijn verspreid. Zo heeft iedereen die er behoefte aan heeft er snel toegang toe. Openbare parken en andere groengebieden kunnen tijdens hittegolven ook als koelere plekken fungeren.



ACTIVITEITENBLAD 6: Koele plekken

Dit activiteitenblad biedt een leidraad voor de locatie van koele plekken en mogelijke afkoelcentra en de wijze waarop ze toegankelijk zijn.



CASESTUDIE 11: Rode Kruis-vereniging Vietnam

In augustus 2019 heeft de Rode Kruis-vereniging Vietnam tijdens een hittegolf afkoelcentra en mobiele bussen met airconditioning geopend om de inwoners van Hanoi te helpen de uitzonderlijk hoge temperaturen te doorstaan.

3.6 EERSTE HULP

Tijdens een hittegolf kan passende eerste hulp en spoedeisende medische hulp levens redden. Het is belangrijk dat vrijwilligers die eerste hulp kunnen verlenen de verschillende niveaus van hittestress herkennen, spoedeisende eerstehulpverlening aan patiënten kunnen bieden en in de allerergste gevallen naar de diensten voor spoedeisende medische zorg doorsturen. Personeel en vrijwilligers die over deze vaardigheden beschikken kunnen tijdens een hittegolf extra steun aan de lokale overheidsinstanties bieden door aanwezig te zijn bij sportevenementen, openbare bijeenkomsten, afkoelcentra, etc. Bestaande EHBO-opleidingen en materialen moeten opnieuw worden bekeken en bijgewerkt om de beste en specifieke adviezen over de omgang met hittegolven te geven. Sommige vormen van aan hitte gerelateerde ziekte kunnen met andere aandoeningen worden verward en de verkeerde behandeling kan een dodelijke afloop hebben. Vrijwilligers die gekwalificeerd zijn om eerste hulp te verlenen maar nog geen specifieke training hebben gehad over het behandelen van aan hitte gerelateerde ziekten moeten hierin worden bijgeschoold. Bekijk ook de app voor eerste hulp van de IFRC waarin hittegolven zijn opgenomen. Deze mobiele app is verkrijgbaar via de Google Play Store en de Apple App Store. Elementaire eerste hulp voor aan hitte gerelateerde ziekten kan ook worden opgenomen in de Red Cross of Red Crescent Action Team (RCAT)-training .



ACTIEKAART 6: Hittestress herkennen

Deze actiekaart is een infographic voor het herkennen van de eerste tekenen van hittestress.



ACTIEKAART 7: Eerstehulpverlening bij uitputting door hitte

Deze actiekaart is een infographic voor eerste hulp bij uitputting door hitte.



ACTIEKAART 8: Eerstehulpverlening bij een zonnesteek

Deze actiekaart is een infographic voor eerste hulp bij een zonnesteek.

3. Tijdens de hittegolf



3.7 VEILIGHEID OP HET STRAND EN IN HET WATER

Tijdens extreme hitte trekken mensen naar het strand en andere watergebieden (zoals (stuw)meren en rivieren) om koel te blijven. Dit heeft als gevolg dat het aantal verdrinkingen toeneemt. Vrijwilligers kunnen worden ingezet om bij deze watergebieden informatie over de veiligheid, eerstehulpdiensten en gekwalificeerde vaardigheden voor het redden van levens te bieden. Voor of na de hittegolf kunnen afdelingen ook met lokale autoriteiten samenwerken om het aantal veilige watergebieden in de stadsplanning te vergroten. Dit zijn bijvoorbeeld waterspeelplaatsen en fontein waar mensen tijdens perioden van extreme hitte kunnen afkoelen.



CASESTUDIE 12: Het Spaanse Rode Kruis

Het Spaanse Rode Kruis werkt aan het verminderen van verdrinkingen tijdens hittegolven.

3.8 VEILIGHEID OP HET WERK EN VAN WERKNEMERS



Werkomgevingen kunnen zorgen voor een grotere blootstelling aan hittegolven. Dit geldt met name voor gebouwen met een beperkte ventilatie of het werken nabij activiteiten die extra warmte produceren. Mensen die buiten inspannend werk doen, behoren tot de groep die het meest kwetsbaar is voor de gezondheidseffecten van hittegolven. Hieronder vallen bijvoorbeeld beroepen als fabrieksarbeider, bouwvakker, dagloner, agent bij de verkeerspolitie, hovenier, etc. Het Rode Kruis en de Rode Halve Maan kunnen bijvoorbeeld samenwerken met werkgevers om de bewustwording van verhoogde risico's te helpen vergroten en om werkgevers aan te moedigen om drinkwater, regelmatige pauzes en toereikende ventilatie te bieden en/of om het werk tijdens de heetste momenten van de dag stil te leggen. Werkgevers moeten werknemers aanmoedigen om alle toepasselijke beschermende maatregelen te volgen. Werkgevers en werknemers moeten ook worden geschoold in het herkennen van waarschuwingssignalen van hittestress en elementaire eerste hulp verlenen.



ACTIEKAART 9: Gesprekken met ondernemers

Deze actiekaart biedt een leidraad en kernboodschappen over gesprekken met ondernemers en managers over de risico's van extreme hitte en de veiligheid van werknemers.



ACTIEKAART 10: Veiligheid van werknemers tijdens extreme hitte

Deze actiekaart is een infographic voor medewerkers over hoe hittestress op de werkplek kan worden voorkomen. De actiekaart kan worden afgedrukt en met collega's en managers worden gedeeld. Deze kaart is ook leverbaar als poster.

3. Tijdens de hittegolf



3.9 VEILIGHEID VAN VRIJWILLIGERS

Tijdens een hittegolf is het van vitaal belang om de veiligheid van vrijwilligers te waarborgen. Het afleggen van huisbezoeken deur tot deur en het bemensen van distributiepunten voor drinkwater kan tijdens intense hitte erg veel van iemand vergen. Het is belangrijk om vrijwilligers eraan te herinneren voldoende te drinken en hen te verplichten om regelmatig pauzes te nemen op koele plekken ter waarborging van hun eigen gezondheid en welzijn bij het helpen van anderen. Er moeten veel vrijwilligers beschikbaar zijn, zodat ploegdiensten kunnen worden ingekort. Aan vrijwilligers die tekenen van hittestress vertonen moet direct passende eerste hulp worden verleend of medische zorg worden verstrekt.



ACTIEKAART 11: Veiligheid van vrijwilligers

Deze actiekaart biedt een leidraad voor vrijwilligers om bij vrijwilligerswerk tijdens een hittegolf veilig te blijven

KADER 3: Vrijwilligers motiveren en vasthouden⁵

Inspanningen om de gevolgen van hittegolven tot een minimum te beperken hangen af van het werk van vrijwilligers. Voor het algehele succes van de inspanningen van de afdeling op dit gebied om de hitterisico's te verminderen, is het van essentieel belang om te zorgen dat vrijwilligers gemotiveerd zijn en voor hun inzet worden beloond. Een van de meest doeltreffende manieren om vrijwilligers te motiveren en vast te houden, is door hen erkenning te geven. Dat kan op vele manieren. Erkenning moet passen bij de motivaties van de vrijwilliger, moet worden gepersonaliseerd, blijvend zijn, en aan alle vrijwilligers worden gegeven. Enkele ideeën die kunnen worden aangepast zodat ze bij alle culturen passen:



- » bedank vrijwilligers oprecht en welgemeend
- » zorg dat ze een persoonlijk bericht van hun leidinggevende ontvangen
- » zorg dat hun naam en foto in een nieuwsbrief of krant worden vermeld
- » nodig hen uit voor een kop koffie, thee of lunch
- » denk aan hun verjaardag
- » vraag vrijwilligers om hun mening en geef hen de mogelijkheid om mee te beslissen
- » evalueer hun werk op zinvolle wijze en met gevoel
- » stippel met hen een loopbaan uit binnen het Rode Kruis of de Rode Halve Maan
- » bied vrijwilligers de kans om met vernieuwende ideeën te komen
- » stuur brieven namens het bestuur, de manager van de eenheid of het secretariaat
- » promoveer vrijwilligers en geef ze daarmee meer verantwoordelijkheid
- » bied vrijwilligers de mogelijkheid tot deelname of training buiten de eenheid
- » geef vrijwilligers een compliment in het bijzijn van hun vrienden
- » neem de tijd om naar hun ideeën te luisteren
- » nodig hen uit voor personeelsbijeenkomsten
- » noem een permanente site of een continu programma naar hen
- » geef nieuwe technieken, processen of systemen de naam van de vrijwilliger die ze heeft ontworpen
- » deel waardering van klanten en partners
- » erken hun bijdragen tijdens belangrijke evenementen
- » reik een certificaat aan hen uit of nomineer hen voor een prijs

⁵ Deze inhoud is gebaseerd op 'Supervision of Community-based volunteers: Training Guide' die in 2019 door de Internationale Federatie van Rode Kruis- en Rode Halve Maan-verenigingen is uitgegeven. Meer informatie hierover is te vinden op pagina 39 t/m 41.

4. Evaluatie en opgedane ervaring na een hittegolf



Tijdens een hittegolf moet er vaak dringend actie worden ondernomen en ligt de focus op de uitvoering. Na een hittegolfcampagne is het belangrijk om tijd te besteden aan het als team reflecteren op de campagne:

- » Wat hebben we bereikt?
- » Wat kwam onverwacht?
- » Wat liep er minder goed?
- » Wat zouden we de volgende keer anders doen?

Het is heel belangrijk om gebruik te maken van deze tijd voor reflectie. Dit is namelijk een uitgelezen kans om van de opgedane ervaring te leren, de strategische planning te verbeteren en uiteindelijk om voorafgaand aan en tijdens een hittegolf de uitvoering van de activiteiten te bevorderen. Even belangrijk is het vastleggen van de teamreflecties en de integratie van de opgedane ervaring in toekomstige plannen.

Activiteitenblad 7 biedt een leidraad voor de uitvoering van een evaluatie direct na een hittegolf. Bij deze oefening is het belangrijk om niet te vergeten dat de evaluatie kort na afloop van de hittegolf moet worden uitgevoerd. Dan zitten alle details nog vers in ieders geheugen. Het is raadzaam om een evaluatie binnen de eerste maand na afloop van de hittegolf uit te voeren.

Om de toekomstige maatregelen tijdens hittegolven te verbeteren is het belangrijk dat iedereen de kans krijgt om zijn standpunten te delen en dat iedereen weet dat alle meningen welkom zijn. Als wordt benoemd wat er fout ging, moeten deelnemers worden aangemoedigd om verbeteringsuggesties voor de toekomst te doen. Bij het delen van wat er goed ging, is het belangrijk om specifiek te zijn. Zo kunnen de goede acties worden genoteerd en herhaald. Het is belangrijk dat alle deelnemers het gevoel hebben dat hun stem even zwaar weegt en dat hun standpunten ertoe doen, ook al wijken ze af van die van hoger geplaatste medewerkers of vrijwilligers.



ACTIVITEITENBLAD 7: Evaluatie direct na een hittegolf

Een leidraad over hoe een interne evaluatie moet worden uitgevoerd en de opgedane ervaring direct na afloop van een hittegolf moet worden geregistreerd.

5. Voorbereiding op de volgende hittegolf

De periode direct na een hittegolf is ook een goed moment om een impuls te geven aan de volgende hittegolfcampagne door nauw samen te werken met strategische partners (zoals de lokale overheid, universiteiten, het bedrijfsleven, maatschappelijke en levensbeschouwelijke organisaties en anderen). Daarbij moeten de coördinatieplannen voor de volgende hittegolfcampagne bijgewerkt worden en de opgedane ervaring en lessen uit het meest recente hitteplan verwerkt worden.

Het is strategisch gezien ook een goed moment om je te richten op de financiering voor de volgende (verbeterde) hittegolfcampagne, zodat je klaar bent om doeltreffende maatregelen te nemen zodra een hittegolf wordt aangekondigd. Ook is het belangrijk om hittegolven op te nemen in het plan voor rampenparaatheid en het calamiteitenplan van de nationale verenigingen en afdelingen. Verder kunnen afdelingen bestaande middelen zoals VCA's aanpassen en hittegolven toevoegen.

Naast het plannen voor de volgende campagne moeten afdelingen van het Rode Kruis met stadsbestuurders samenwerken om te zorgen dat stedenbouwkundige maatregelen op de lange termijn de intensiteit van extreme hitte in de toekomst verminderen. Hetzelfde geldt voor de gevolgen van hittegolven. Medewerkers van de afdeling kunnen een sleutelrol spelen bij de aanmoediging van vertegenwoordigers van de gemeenschap en bij de samenwerking met lokale overheidsinstanties om slimme stedenbouwkundige maatregelen door te voeren ten behoeve van de algehele verlaging van de temperatuur in de stad.

Maatregelen die prioriteit hebben zijn o.a. De bescherming en uitbreiding van groengebieden rondom de stad, grotere bereikbaarheid van openbare watervoorziening, aanpassing van gebouwen aan de hand van strategieën voor reflecterende daken en passieve koeling alsook het werken met gezondheidssystemen om in te kunnen spelen op toekomstige eisen. Deze aanbevelingen worden nader beschreven in de [Heatwave Guide for Cities](#)⁶. Het delen van deze informatiebron met lokale overheidsinstanties vormt een nuttig uitgangspunt voor het bespreken van langetermijnstrategieën voor het verminderen van de risico's van hittegolven.

6 Singh, R., Arrighi, J., Jjemba, E., Strachan, K., Spires, M., Kadhihanoglu, A., *Heatwave Guide for Cities*. 2019. Rode Kruis Klimaatcentrum (Red Cross Red Crescent Climate Centre)

Activiteitenbladen



ACTIVITEITENBLAD 1: Een hittegolf in kaart brengen

Aan de hand van dit activiteitenblad doorloop je enkele belangrijke vragen om inzicht te krijgen in de huidige status van de hittegolfinformatie in je stad.

OVER JE STAD

Is er een ‘warm seizoen’ in je stad wanneer de temperaturen gewoonlijk het hoogst zijn?

Zo ja, om welke tijd(en) van het jaar gaat dit? _____
 (bijvoorbeeld april t/m mei) _____
 Welke temperaturen worden in je stad beschouwd als extreem of gevaarlijk? _____
 Is je stad een vochtige plek? _____

Wordt er een hittegolfovoorspelling afgegeven door je lokale meteorologische instituut?

Zo ja, op welke wijze heb je hier toegang toe? _____
 Hoeveel dagen voor het begin van de hittegolf wordt de voorspelling doorgaans afgegeven? _____
 Wie is je belangrijkste contactpersoon bij het meteorologische instituut? _____

Heeft je stad een Hitteplan?

Zo ja, welke overheidsdiensten zijn er dan bij betrokken? _____
 Wie is je belangrijkste contactpersoon bij het stadsbestuur? _____
 Beschik je over een exemplaar van het plan? _____

Over welke capaciteit en kennis beschik je?

Is je nationale vereniging bekend met de risico's die aan hittegolven zijn verbonden? _____
 Is je nationale vereniging bekend met de activiteiten die zij kan uitvoeren om levens te redden? _____
 Beschikt je nationale vereniging over een protocol voor eerste hulp dat is afgestemd op hittegolven? _____

Wat kan het Rode Kruis of de Rode Halve Maan bieden?

Wat zijn de kerndiensten die je nationale vereniging biedt? _____

Kunnen paraatheid voor een hittegolf, vroegtijdige maatregelen of de reactie op hittegolven in deze kerndiensten worden opgenomen?

Zo ja, hoe? _____
 Welke middelen heb je hiervoor nodig? _____

Dit activiteitenblad helpt je om zelf de informatie, capaciteit en mogelijkheden te beoordelen die je nationale vereniging heeft om mee te werken aan een hitteplan. Het geeft je inzicht in de mogelijke aandachtsgebieden wanneer je aan hittegolven gaat werken.



ACTIVITEITENBLAD 2: Prioriteit aan belanghebbenden toekennen

Dit activiteitenblad biedt een korte leidraad voor het in kaart brengen en prioriteren van belanghebbenden om mee samen te werken om de gevolgen van hittegolven te beperken.

Een opdracht tot vermindering van hiterisico's past niet helemaal binnen één organisatie, sector of gemeentelijke afdeling. Er zijn eerder tal van belanghebbenden die elk een cruciale rol moeten spelen bij de algehele inspanning om de gevolgen van extreme hitte te verminderen. Het aangaan of versterken van samenwerkingsverbanden met de diverse spelers helpt bij het waarborgen van efficiënte en effectieve antwoorden op extreme hitte. Daarnaast worden er ook kansen gecreëerd voor langetermijnstrategieën op het gebied van hittevermindering. Neem even de tijd om aan de hand van dit blad de belangrijkste belanghebbenden in kaart te brengen met wie contact moet worden opgenomen.

Nationaal meteorologisch instituut of andere entiteiten die verantwoordelijk zijn voor het afgeven van waarschuwingen over hittegolven:

»

»

»

Contactpersonen van lokale overheid op het gebied van stadsplanning, calamiteitendiensten en sociale diensten

»

»

»

Buurtcentra, levensbeschouwelijke groepen en andere maatschappelijke organisaties die diensten leveren aan ouderen en andere kwetsbare groepen:

»

»

»

Contactpersonen bij de media om te helpen met het verspreiden van berichten over maatregelen voor het verminderen van hiterisico's:

»

»

»

Partners (overheid, publieke en private sector) met personeel dat buiten of op plekken met beperkte ventilatie werkt:

»

»

»

Academische instellingen/afdelingen die onderzoek doen naar hittegolven in de stad:

»

»

»

Gezondheidsinstellingen (ziekenhuizen, grote klinieken, verpleeghuizen, etc.):

»

»

»

Opmerking: scholen zijn ook belangrijke partners. Activiteitenblad 4 geeft uitgebreidere informatie overs scholen.



ACTIVITEITENBLAD 3: Huisbezoeken plannen

Dit activiteitenblad biedt een leidraad voor het prioriteren van wijken en huishoudens om te bezoeken tijdens een hittegolfcampagne.

In welke wijken in je stad wonen meer ouderen dan in andere wijken?

» _____

» _____

» _____

Wat zijn de wijken in je stad met mensen met een laag inkomen?

» _____

» _____

» _____

Welke woonwijken in je stad zijn het warmst? (Dit zijn hoogstwaarschijnlijk wijken met minder groengebieden en met bouwmaterialen die warmte absorberen.)

» _____

» _____

» _____

Zijn er wijken waar gewoonlijk veel nieuwkomers of migranten wonen? Zo ja, welke?

» _____

» _____

» _____

Welke middelen heb je hiervoor nodig?

» _____

» _____

» _____

Deze wijken zijn de beste gebieden om prioriteit te geven bij huisbezoeken. Dit geldt vooral voor wijken die twee of meer keer in deze overzichten voorkomen. Hier zijn ter aanvulling nog wat andere tips:

1. Werk samen met organisaties die actief zijn in de geïdentificeerde wijken om meer effect te sorteren. Zie *Activiteitenblad 2* om een idee te krijgen van organisaties om mee samen te werken. Je stad heeft wellicht een instantie die zich bezighoudt met ouderen en advies kan verstrekken over andere manieren om de groep ouderen te bereiken.
2. Nodig mensen uit om zich voor of tijdens een hittegolf aan te melden, zodat een vrijwilliger contact op kan nemen om na te gaan of alles goed gaat. Het aanmelden kan telefonisch, via een bezoek aan buurtcentra en andere plekken waar ouderen vaak komen.
3. Neem contact op met de plaatselijke universiteit(en) om vast te stellen of ze relevant onderzoek naar het stedelijke gebied hebben gedaan waarin specifiek de wijken en huishoudens die risico lopen worden gedefinieerd.

Tijdens een hittegolfcampagne is het bereiken van degenen die het meest kwetsbaar zijn voor hittegolven een van de activiteiten die het meeste effect heeft. Dit blad biedt een korte leidraad over hoe de meest kwetsbare huishoudens via een wijkaanpak in kaart kunnen worden gebracht en worden geprioriteerd. Zodra je de wijken ten behoeve van de bezoeken hebt geprioriteerd, kun je een bestaande leidraad, zoals de CBHFA-richtlijnen⁷ over het afleggen van huisbezoeken, volgen.

7 Internationale Federatie van Rode Kruis- en Rode Halve Maan-verenigingen (IFRC), Community-based Health and First Aid. 2009, IFRC Genève, Zwitserland



ACTIVITEITENBLAD 5: Distributiepunten voor drinkwater in kaart brengen

Gebruik dit activiteitenblad om de distributiepunten voor water tijdens een hittegolfcampagne te bepalen en te prioriteren.

Voor het bereiken van het grote publiek zijn de volgende locaties geprioriteerd

Vervoersknooppunten:

»
»

Openbare parken, markten en andere verzamelplaatsen:

»
»

Drukke toeristische attracties of evenementenlocaties:

»
»

Voor het bereiken van de meest kwetsbare mensen zijn de volgende locaties geprioriteerd

Bouwlocaties:

»
»

Wijken met een laag inkomen (denk aan kantoren van de lokale overheid en gebedshuizen voor een adequate distributie van drinkwater):

»
»

Nu controleren:

1. Ontbreken er nog wijken? Is er sprake van een overconcentratie in wijken?
2. Zijn de wijken met een laag inkomen op adequate wijze opgenomen?
3. Zijn er genoeg vrijwilligers om deze locaties te bemensen als er gebruik wordt gemaakt van kortere ploegendiensten om hun eigen gezondheid en welzijn te waarborgen?

TIPS:

- Overleg bij het plaatsen van distributiepunten voor drinkwater met lokale gemeenschappen. Op een kaart kan een vastgesteld punt er bijvoorbeeld geschikt uitzien, maar in de praktijk is het misschien niet goed met het openbaar vervoer bereikbaar.
- Stel een plan op voor de wijze waarop kwetsbaardere personen in de gemeenschap, die wellicht niet in staat zijn om hun woning te verlaten of de distributiepunten te bereiken, toch ondersteuning en water kunnen krijgen.
- Zorg er bij het inrichten van de distributiepunten voor dat er schaduw is. Dan hoeven mensen niet in lange rijen in de zon te staan wachten.
- Probeer indien mogelijk een hygiënisch en veilig alternatief te vinden voor wegwerpbekers en plastic waterflessen. Als er wegwerpbekers moeten worden gebruikt, dan is papier duurzamer dan plastic en piepschuim.
- In sommige gevallen kunnen waterflessen echter de beste optie zijn, bijvoorbeeld wanneer ernstige droogte en hitte met elkaar gepaard gaan.



ACTIVITEITENBLAD 6: Koele plekken

Dit activiteitenblad biedt een leidraad voor de locatie van koele plekken en mogelijke afkoelcentra en de wijze waarop ze toegankelijk zijn.

Een afkoelcentrum is een plek waar je tijdens warm weer kunt afkoelen, met name wanneer je zelf geen beschikking hebt over airconditioning. Normaal gesproken is er airconditioning in afkoelcentra en zijn afkoelcentra voor iedereen in de stad vrij toegankelijk. Als er geen afkoelcentra met airconditioning beschikbaar zijn, dan fungeren recreatiegebieden buiten (zoals parken, waterspeelplaatsen en stranden, meren en openbare zwembaden met een strandwacht/badmeester) als alternatieve plekken om af te koelen. In tenten met ventilatoren en airconditioning kunnen tijdelijke centra worden opgezet. Deze tenten moeten een elektriciteitsaansluiting en watervoorziening hebben en in de schaduw (bijvoorbeeld onder een boom) staan. Zorg verder dat degenen die de afkoelcentra bemensen een EHBO-cursus voor aan hitte gerelateerde ziekten hebben gevolgd.

Wat zijn mogelijke locaties voor afkoelcentra in je stad? Denk eraan dat onder afkoelcentra ook binnenfaciliteiten met airconditioning vallen, zoals bibliotheken, buurt- en seniorencentra, universiteiten en winkelcentra.

»

»

»

Afkoelcentra bieden mogelijkheden voor publiek-private samenwerking. Zijn er particuliere bedrijven in je stad die bereid zijn om het Rode Kruis of de Rode Halve Maan tijdens een hittegolf gebruik te laten maken van hun ruimten met airconditioning? Maak een lijst met mogelijke partners:

»

»

»

Als er geen airconditioning voorhanden is, zijn er dan andere koele plekken waar inwoners van de stad kunnen afkoelen? Maak een lijst van de locaties:

»

»

»

Zijn er manieren om tijdelijk koele plekken te creëren? Door bijvoorbeeld een waterspeelplaats te maken of bepaalde openbare ruimten van schaduw te voorzien. Som je ideeën op:

»

»

»

Hoe kunnen mensen de koele plekken bereiken? Wellicht is tijdens een hittegolf een haal- en brengdienst nodig. Dit geldt met name wanneer er slechts een beperkt aantal openbare afkoelcentra open zijn en ze niet voor iedereen gemakkelijk bereikbaar zijn. Maak een lijst met je ideeën voor vervoersdiensten:

»

»

»



ACTIVITEITENBLAD 7: Evaluatie direct na een hittegolf

Een leidraad over hoe een interne evaluatie moet worden uitgevoerd en de opgedane ervaring direct na afloop van een hittegolf moet worden geregistreerd.

Eerste ronde van reflectie: Wat ging er goed?

» _____

» _____

» _____

» _____

» _____

Tweede ronde van reflectie: Wat was moeilijk? Wat ging er minder goed?

» _____

» _____

» _____

» _____

» _____

Derde ronde: Wat doen we de volgende keer anders?

» _____

» _____

» _____

» _____

» _____

Na de genomen maatregelen tegen een hittegolf is het belangrijk om het team bijeen te roepen en te reflecteren op wat bereikt was, welke problemen zich voordeden en wat er de volgende keer anders moet. Dit is een belangrijke stap om te zorgen dat de strategische planning kan worden bijgesteld, en wel aan de hand van de opgedane ervaring.

Actiekaarten



ACTIEKAART 1: Persbericht

Deze actiekaart kan als leidraad worden gebruikt om voor of tijdens een hittegolf een persbericht op te stellen. Dit kan door alle tekst die zich tussen [haakjes] bevindt te vervangen door informatie die specifiek op de gebeurtenis is afgestemd. Het persbericht kan dan online worden geplaatst en met contactpersonen van lokale media worden gedeeld.

PERSBERICHT: HITTEGOLF [PLAATSNAAM] – EXPERTS VAN HET RODE KRUIS BESCHIKBAAR

[Plaats], [publicatiedatum] – **De experts van het Rode Kruis zijn beschikbaar om de mogelijke humanitaire gevolgen die de hittegolf in [plaatsnaam] deze week heeft te bespreken, evenals de eenvoudige en betaalbare stappen die kunnen worden genomen om levens te beschermen.**

Naar verwachting loopt de temperatuur de komende dagen op. Dit zorgt voor een enorme druk op de gezondheidszorg en sociale voorzieningen, en kan de levens en het welzijn van kwetsbare mensen in gevaar brengen.

De experts van het Rode Kruis kunnen een aantal praktische levensreddende maatregelen noemen die mensen en autoriteiten kunnen nemen om de mogelijke humanitaire gevolgen van de hittegolf te beperken.

Deze experts zijn onder meer beschikbaar:

In [plaats]: [naam], [functie], [specifiek vakgebied indien van toepassing]

In [plaats]: [naam], [functie], [specifiek vakgebied indien van toepassing]

Contactpersoon voor de media:

In [plaats]: [naam], [functie], [telefoon], [e-mail]



ACTIEKAART 2: Gespreksonderwerpen voor media

Deze actiekaart kan als leidraad worden gebruikt om voor of tijdens een hittegolf een persbericht op te stellen. Dit kan door alle tekst die zich tussen [haakjes] bevindt, te vervangen door informatie die specifiek op de gebeurtenis is afgestemd. Het persbericht kan dan online worden geplaatst en met contactpersonen van lokale media worden gedeeld.

Kernboodschap 1:

Hitegolven zijn dodelijk, maar deze sterfgevallen kunnen met eenvoudige, betaalbare maatregelen worden voorkomen

- Hitegolven hebben niet dezelfde desastreuze aanblik als andere natuurrampen, zoals overstromingen en cyclonen. Toch behoren ze tot de dodelijkste rampen die er zijn.
- Mensen die een hoog risico lopen om door hitte te worden getroffen, zijn jonge kinderen, ouderen, mensen met chronische gezondheidsklachten (zoals een hartkwaal, longaandoeningen, diabetes en psychische aandoeningen), mensen die buiten werken en mensen die geïsoleerd zijn.

Kernboodschap 2:

Voldoende drinken kan de gevolgen van extreme hitte verminderen

- Een van de effectiefste manieren om de hitte de baas te zijn is om voldoende te drinken, d.w.z. water te drinken voordat je dorst krijgt.
- Tijdens extreme hitte moet je ook dranken vermijden die cafeïne of alcohol bevatten.

Kernboodschap 3:

Door enkele uren per dag koel te blijven kan je lichaam worden geholpen om met extreme hitte om te gaan

- Dit zijn de plekken in de stad waar je naartoe kunt gaan om af te koelen: [namen invoegen van specifieke locaties in de stad, zoals ruimten met airconditioning, openbare parken, bewaakte locaties aan het water, waterspeelplaatsen, etc.]
- Als je naar [het strand, meer, etc.] of andere locaties aan het water gaat, denk dan goed aan de veiligheid in het water! Tijdens hitegolven neemt het aantal verdrinkingen toe.

Kernboodschap 4:

Ga na of alles goed gaat met familie, vrienden en burens. Als jij of een van je dierbaren tekenen van ernstige hittestress begint te vertonen, koel dan snel af en roep spoedeisende medische hulp in.

- Tekenen van ernstige hittestress zijn: overgeven, verwarring, desoriëntatie, een hete droge huid en bewusteloosheid.

TIPS:

- Interviews aan de media zijn vaak kort, dus wees erop voorbereid om de kernboodschappen in twee tot drie minuten over te brengen.
- Vraag je contactpersoon van de media hoeveel minuten je hebt, zodat je je kunt voorbereiden.
- De vetgedrukte boodschappen zijn het belangrijkste en zorg ervoor dat je die allemaal binnen de gestelde tijd overbrengt.
- Ga voor de zekerheid na of je nationale vereniging een deskundige woordvoerder heeft om interviews aan de media te geven.



ACTIEKAART 3: Huisbezoeken

Deze actiekaart biedt kernboodschappen voor vrijwilligers om tijdens huisbezoeken over te brengen. Druk de actiekaart af en neem deze mee.

Kernboodschappen:

- Momenteel hebben we in deze regio te maken met een periode met zeer hoge temperaturen.
- Deze hitte kan schadelijk zijn voor jou en je gezin, met name voor ouderen, jonge kinderen, zwangere vrouwen en mensen met diabetes, hart- of luchtwegaandoeningen.
- Jij en je gezin kunnen veilig blijven door voldoende te drinken. Drink water voordat je dorst krijgt en vermijd dranken die cafeïne of alcohol bevatten.
- Jij en je gezin kunnen ook veilig blijven door koele plekken te bezoeken en even aan de hitte te ontsnappen. De dichtstbijzijnde koele plek is [LOCATIE INVOEGEN].
- Je kunt je vrienden en familieleden helpen veilig te blijven door deze berichten door te geven en regelmatig te controleren of het goed gaat met degenen die het meeste risico lopen.
- Als jij of iemand die je kent tekenen van aan hitte gerelateerde ziekte begint te vertonen, breng de getroffen persoon dan naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis of gezondheidscentrum. Ernstige tekenen zijn onder meer: overgeven, verwarring, desoriëntatie, een hete droge huid en bewusteloosheid.
- Houd je woning koeler door:
 - a. Je woning in de avond te ventileren wanneer het buiten kouder is dan binnen.
 - b. Ramen gedurende de dag bedekt te houden om de zon buiten te houden als het buiten warmer is dan binnen.
 - c. Vermijd koken binnenshuis en eet in plaats daarvan koude maaltijden. Als je binnenshuis moet koken, doe dan de deksels op de pannen om de luchtvochtigheid binnen te beperken.

Opmerking: Deze kernboodschappen dienen als voorbeeld en ze moeten in overleg met je Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in de juiste context worden geplaatst.



ACTIEKAART 4: Schoolbezoeken

Deze actiekaart biedt een leidraad voor het afleggen van schoolbezoeken. Op de kaart staan kernboodschappen om te delen met zowel de schoolleiding als de leerlingen (direct in de klas).

Opmerking: Deze kernboodschappen dienen als voorbeeld en ze moeten in overleg met je Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in de juiste context worden geplaatst.

Kernboodschappen voor docenten:

- Momenteel hebben we in deze regio te maken met een periode met zeer hoge temperaturen.
- Extreme hitte kan dodelijk zijn en ook een negatief effect hebben op de concentratie van de student tijdens het leren. De hitte kan zelfs leiden tot discussies en meningsverschillen. Het is van vitaal belang dat zowel jij als je studenten veilig blijven tijdens deze hittegolf.
- Zorg dat studenten voldoende vocht tot zich nemen. Moedig hen aan om veel water te drinken, ook al hebben ze nog geen dorst.
- Overweeg om sportevenementen af te gelasten en uit te stellen tot na de hittegolf.
- Overweeg om sportlessen naar koelere tijden van de dag te verplaatsen, zoals vroeg in de ochtend.
- Als je gebouw airconditioning heeft, overweeg dan om pauzes binnen te houden. Als je gebouw geen airconditioning heeft, overweeg dan om pauzes te houden of lessen te geven op schaduwrijke plekken als het daar koeler is dan binnen.
- Studenten zijn essentieel voor het bewerkstelligen van veranderingen, en kunnen zorgen dat dierbaren tijdens een hittegolf veilig blijven. Deel de volgende kernboodschappen met je studenten zodat dit belangrijke advies ook hun thuissituatie bereikt.

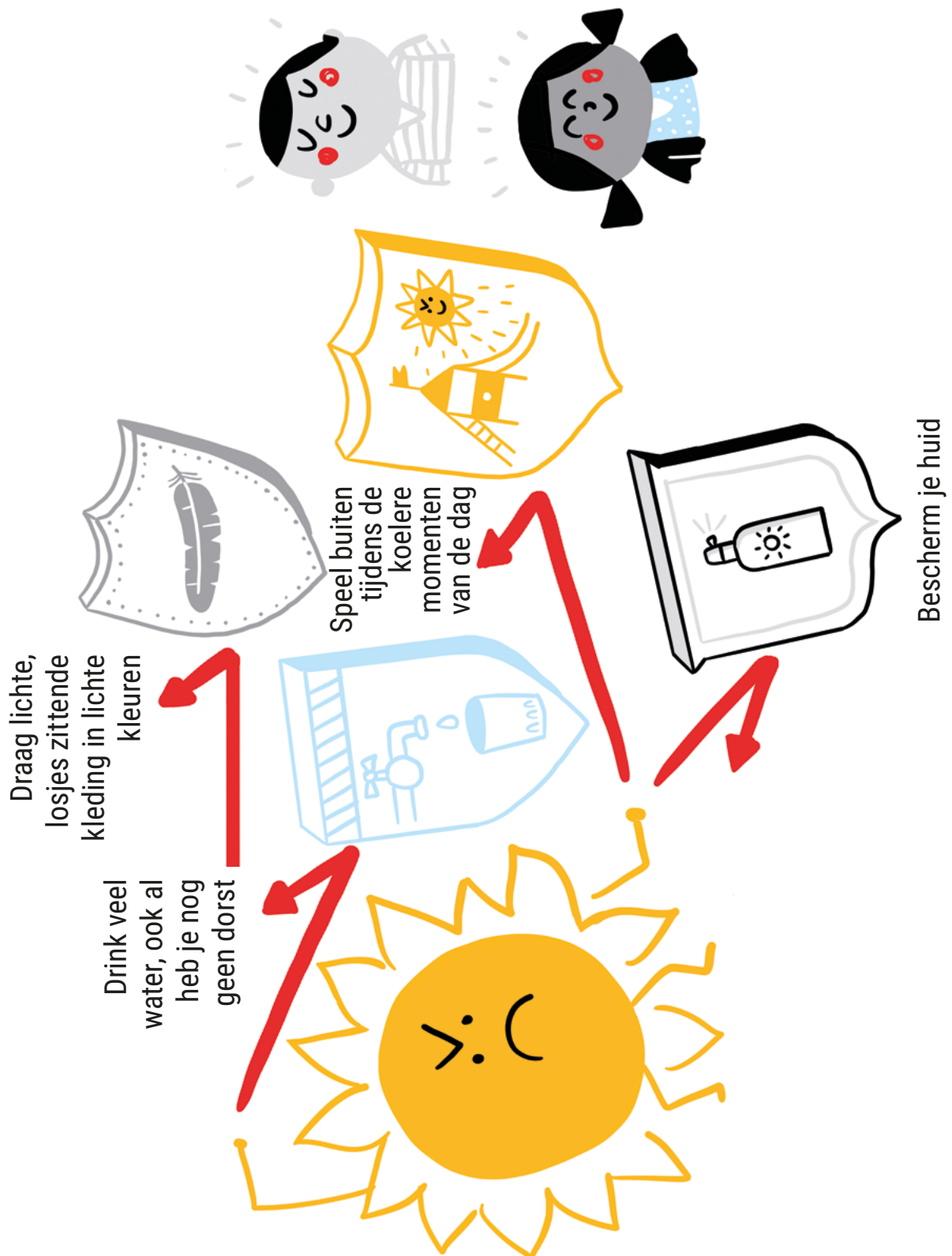
Kernboodschappen voor studenten:

- Momenteel hebben we in deze regio te maken met een periode met zeer hoge temperaturen.
- Hitte kan schadelijk zijn voor jou en je dierbaren. Blijf veilig en help anderen door deze informatie te delen om zo de hitte de baas te blijven.
- Het is belangrijk om tijdens een hittegolf voldoende vocht tot je te nemen door het drinken van veel water, ook al heb je nog geen dorst.
- Het is voor jou en je familie belangrijk om tijdens een hittegolf ten minste een paar uur per dag op een koelere plek door te brengen. Dit kan bijvoorbeeld een openbaar gebouw zijn met airco, een park in je stad of andere koele plekken die tijdens deze hittegolf zijn opengesteld.
[VRIJWILLIGER: NABIJGELEGEN VOORBEELDEN INVVOEGEN]
- Het is ook belangrijk om te kijken of alles goed gaat met oudere familieleden en bureu. Moedig je ouders aan om te denken aan de ouderen die ze kennen. Vraag je ouders om hen even op te bellen of bij hen langs te gaan om na te gaan of alles goed gaat.



ACTIEKAART 5: Brochure voor schoolbezoeken

Deze actiekaart is een brochure die kan worden afgedrukt en gedeeld met studenten.





ACTIEKAART 6: Hittestress herkennen

Deze actiekaart is een infographic voor het herkennen van de eerste tekenen van hittestress.

Waarschuwingssignalen uitputting door hitte:

- Overmatig transpireren
- Een normale of lage temperatuur
- Koele, bleke en klamme huid
- Flauwvallen of duizeligheid
- Hoofdpijn
- Snelle, zwakke puls
- Spierpijn
- Eventuele misselijkheid of overgeven

Waarschuwingssignalen en zonnesteek:

- Roodachtige, hete en droge huid (geen transpiratievocht)
- Snelle puls
- Mogelijk verlies van bewustzijn
- Kloppende hoofdpijn
- Ongewoon gedrag of tekenen van verwarring
- Hoge lichaamstemperatuur

Een zonnesteek is levensbedreigend. Roep onmiddellijk spoedeisende medische hulp in!



ACTIEKAART 7: Eerstehulpverlening bij uitputting door hitte

Deze actiekaart is een infographic voor eerste hulp bij uitputting door hitte.

Eerste hulp bij uitputting door hitte

Plaats degene indien mogelijk in een koele, beschutte plek met airconditioning.

Een kind kan in een koel bad worden gelegd.

Zet of leg degene in een gemakkelijke houding om te rusten.

Controleer voorzichtig of degene hartproblemen heeft en stel degene op zijn of haar gemak totdat hulp arriveert.

Bedek de persoon met een vochtige doek en gebruik een ventilator of vernevelaar om hem of haar af te koelen.

Als degene bij bewustzijn is en niet overgeeft, geef hem of haar dan kleine slokjes water.


Voer bij hem of haar een volledige check-up uit, neem zijn of haar temperatuur op en voer de benodigde reddingsmaatregelen uit.

Roep medische hulp in en volg het gegeven advies op.



ACTIEKAART 8: Eerstehulpverlening bij een zonnesteek

Deze actiekaart is een infographic voor eerste hulp bij een zonnesteek.



Bel onmiddellijk naar 112 voor een ambulance.

Eerste hulp bij een zonnesteek

Neem onmiddellijk maatregelen voor actief koelen. Dompel het hele lichaam (vanaf de nek) in water van 1 tot 26°C totdat de inwendige temperatuur van degene onder de 39°C uitkomt. Als onderdompeling niet mogelijk is, gebruik dan de volgende techniek voor actief koelen:

Verplaats degene naar een koele plek met circulerende lucht.

Koel degene af door water op kamertemperatuur op de huid te besprenkelen of de huid met een vochtige doek te deppen.

Maak een windtunnel door lakens om, en niet op, het lichaam van degene heen te hangen. Gebruik een ventilator om een milde luchtstroom naar het lichaam van degene te leiden.

Rillen is een automatische spierreactie die het lichaam opwarmt. Het zorgt ervoor dat de lichaamstemperatuur nog verder stijgt. Als degene begint te rillen, stop dan onmiddellijk met koelen en bedek hem of haar totdat het rillen stopt. Vervolg de eerstehulpverlening zodra het rillen is gestopt.

Bring coldpacks of ingepakt ijs aan bij de hals en nek, lies en oksels. Dit zijn de plekken waar grote bloedvaten dicht aan het oppervlak van de huid liggen. Hierdoor is dit de snelste manier om koeler bloed door het lichaam te transporteren.

Geef een elektrolytenoplossing. Deze oplossing kan worden gemaakt door een snufje zout en suiker aan een glas water toe te voegen. Probeer niet oraal vloeistof toe te dienen als degene niet volledig bij bewustzijn is.

Verwijder onnodige kleding. Maak strakzittend kleding los.

Als de persoon volledig bij bewustzijn is, laat hem of haar dan zitten om het drinken te vergemakkelijken en geef hem of haar een koel (niet koud!) drankje te drinken.



ACTIEKAART 9: Gesprekken met ondernemers

Deze actiekaart biedt een leidraad en kernboodschappen over gesprekken met ondernemers en managers over de risico's van extreme hitte en de veiligheid van werknemers.

Kernboodschappen:

- Momenteel hebben we in deze regio te maken met een periode met zeer hoge temperaturen.
- Extreme hitte kan dodelijk zijn. Het kan ook nadelige gevolgen hebben voor je bedrijf. Het is van vitaal belang dat zowel jij als je werknemers veilig blijven tijdens deze hittegolf.
- Je kunt de werktijden aanpassen, zodat mensen minder tijd buiten doorbrengen op het heetste moment van de dag. Lever goederen bijvoorbeeld vroeg in de ochtend of later op de avond.
- Zorg ervoor dat werknemers altijd toegang hebben tot drinkwater en moedig hen aan om voldoende te drinken.
- Zorg ervoor dat kantoren, winkels en alle andere werkplekken koel worden gehouden.
- Wees flexibel met werktijden, omdat het openbaar vervoer hinder kan ondervinden van het warme weer.
- Moedig werknemers aan om lichte, losjes zittende kleding in lichte kleuren te dragen om koel te blijven. Overweeg om eisen aan stropdassen en pakken te versoepelen.
- Zorg voor regelmatige pauzes en voldoende ventilatie voor ouderen, zwangere vrouwen, mensen met chronische gezondheidsklachten en anderen die staan vermeld in *Kader 2: Kwetsbare groepen in kaart brengen*.



ACTIEKAART 10: Veiligheid van werknemers tijdens extreme hitte

Deze actiekaart is een infographic voor medewerkers over hoe hittestress op de werkplek kan worden voorkomen. De actiekaart kan worden afgedrukt en met collega's en managers worden gedeeld. Deze kaart is ook leverbaar als poster.

5 tips om werknemers tijdens hitte veilig te houden



Bouw de werklast geleidelijk af en sta toe dat er vaker pauze wordt gehouden, met name voor werknemers die buiten werken, werknemers waarvoor het werk nieuw is en mensen die een tijd niet hebben gewerkt. Gun iedereen de tijd om aan het werken onder de warme omstandigheden te wennen.

1.



Pas werkroosters aan en las regelmatig pauzes rustperiodes in om even pauze te nemen om water te drinken in de schaduw of in een ruimte met airconditioning.

2.

Zorg dat werknemers nabij de werkplek beschikken over een ruime hoeveelheid koel water.



3.



Wijs een verantwoordelijke aan om de omstandigheden in de gaten te houden en werknemers te beschermen tegen het risico van hittestress.

4.

Overweeg beschermende kleding die voor verkoeling zorgt.

5.

**ACTIEKAART 11: Veiligheid van vrijwilligers**

Deze actiekaart biedt een leidraad voor vrijwilligers om bij vrijwilligerswerk tijdens een hittegolf veilig te blijven.

Kernboodschappen:**Jouw veiligheid is van groot belang. Als jij veilig bent, kun je anderen helpen om veilig te zijn.**

- Drink voldoende water om uitdroging te voorkomen. Zorg ervoor dat je water drinkt voordat je dorst krijgt.
- Als je bent blootgesteld aan hitte, zorg dan dat je regelmatig pauze neemt. Overweeg om een hoed met een brede rand te dragen, zonnebrand te smeren en lichte, losjes zittende kleding in lichte kleuren te dragen om directe blootstelling aan de zon te vermijden en koel te blijven.
- Op sommige plekken kunnen een hoge temperatuur en luchtvochtigheid leiden tot een toename van het aantal muggen. Als dit op jouw locatie het geval is, overweeg dan om een antimuggenmiddel te gebruiken.
- Kort de ploegdiensten van vrijwilligers tijdens het heetste moment van de dag in.
- Pleeg indien mogelijk telefoontjes in plaats van het afleggen van fysieke bezoeken.
- Kies een lichte jas van het Rode Kruis of de Rode Halve Maan of draag alleen een badge/naamplaatje wanneer het zeer warm is.
- Neem contact op met andere vrijwilligers om zeker te weten dat ze veilig zijn.
- Zorg dat je de tekenen van aan hitte gerelateerde ziekte bij jezelf en je collega's herkent.

Case studies



CASESTUDIE 1: Rode Kruis-vereniging Kenia

Het Rode Kruis in Kenia werkt samen met partners om verhoogde hitterisico's in de informele nederzettingen in Nairobi te identificeren.

INZICHT IN HOTSPOTS VAN HITTEGOLVEN

In het warme seizoen van 2015/16 in Nairobi (Kenia) hebben onderzoekers de temperatuurverschillen in de hele stad onderzocht via een combinatie van teledetectie en een tijdelijk netwerk van warmtesensoren. De bevindingen van dit onderzoek laten zien dat er in de informele nederzettingen van Nairobi micro-hitte-eilanden bestaan. De temperaturen waren daar regelmatig enkele graden hoger dan wat werd geregistreerd door het officiële meetstation van Nairobi dat in een betrekkelijk groen gedeelte van de stad ligt. Dit temperatuurverschil kan waarschijnlijk worden toegeschreven aan de dichtheid en het type gebouwen in de nederzettingen, en aan het ontbreken van groengebieden. Het komt ook overeen met de temperatuurverschillen uit andere onderzoeken die aantoonde dat deze een negatief effect hebben op de volksgezondheid. De bevindingen uit Nairobi roepen belangrijke vragen op bij de calamiteitenbeheerders in de stad, bijvoorbeeld over het opnemen van de hogere opgetekende temperaturen in de informele nederzettingen bij de ontwikkeling van een systeem voor vroegtijdige waarschuwing, dat mogelijk in bepaalde delen van de stad eerder een waarschuwing afgeeft dan in andere.

Het onderzoek werd afgerond dankzij een samenwerking van de Rode Kruis-vereniging Kenia, het Intergovernmental Authority on Development Climate Prediction and Applications Centre, het Amerikaanse Rode Kruis, het Rode Kruis Klimaatcentrum (Red Cross Red Crescent Climate Centre), de Johns Hopkins Universiteit in Baltimore, Maryland (VS) en het Virginia Polytechnic Institute in Blacksburg, Virginia (VS).

Een vrijwilliger van het Keniaanse Rode Kruis vertelt over brandrisico's in Mukuru, Nairobi. In hetzelfde project zijn de temperatuurverschillen in de hele stad geanalyseerd.
Foto: Juozas Cernius van het Amerikaanse Rode Kruis





CASESTUDIE 2: Rode Kruis-vereniging Vietnam

De Rode Kruis-vereniging Vietnam heeft met technische ondersteuning van het Duitse Rode Kruis een methode ontwikkeld om de effecten van hittegolven in kaart te brengen. De methode is gericht op de selectie van toepassingsgebieden in de stad Hanoi.

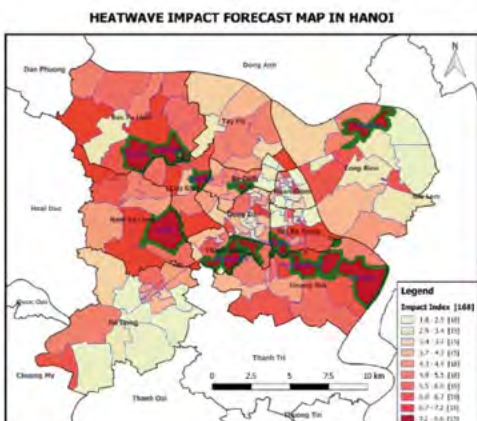
HET IN KAART BRENGEN VAN EFFECTEN IN HANOI VOOR SELECTIE TOEPASSINGSGEBIEDEN

De hoge bevolkingsdichtheid in Hanoi en de uiteenlopende kwaliteit van de woningen en omstandigheden maken het lastig om de doelgroep voor vroegtijdige maatregelen ter vermindering van de effecten van hittegolven in kaart te brengen. De Rode Kruis-vereniging Vietnam zocht een antwoord op de volgende vragen: Wie gaan we helpen? Wie zijn het meest kwetsbaar? Waar bevinden zich de plekken in de stad die aan de hoogste temperaturen worden blootgesteld? Waar bevinden de meest kwetsbare groepen zich? Om een antwoord op deze vragen te krijgen, heeft de Rode Kruis-vereniging Vietnam met de technische ondersteuning van het Duitse Rode Kruis een methode ontwikkeld om zo de selectie van de beoogde wijken en gebieden te onderbouwen. De beslissingstool is gebaseerd op software en genereert drie datalagen (kwetsbaarheid, blootstelling en gevaar) aan de hand waarvan de gebieden met de grootste mogelijke gevolgen worden gedetecteerd.

Dankzij de software heeft de Rode Kruis-vereniging Vietnam en het Duitse Rode Kruis om op stadsniveau een onderzoek uit te voeren. Daarbij zijn drie kaarten ontwikkeld die de kwetsbaarheid, blootstelling en de gevaren voor twaalf districten en 168 wijken van Hanoi weergeven. De drie datalagen waren als volgt opgebouwd:

- **Kwetsbaarheid:** bepaalt en kwantificeert de totale populatie van de meest kwetsbare groepen (kinderen jonger dan 5 jaar, ouderen en mensen met een beperking).
- **Blootstelling:** bepaalt en kwantificeert de totale populatie die in sloppenwijken woont en in huizen voor lage inkomens zonder toegang tot airconditioning.
- **Gevaar:** laat de verdeling van de hitte-eilanden in Hanoi zien op basis van de gegevens van het Vietnamese Instituut voor Meteorologie, Hydrologie en Klimaatverandering.

A map of the areas most prone to heat risks within Hanoi.
Foto: Het Duitse Rode Kruis



Na het combineren van deze drie datalagen is een zogenaamde Impact Forecast Map (ook wel bekend als Targeting Map) gegenereerd die de wijken weergeeft met het hoogste risico, waar een hoge blootstelling en kwetsbaarheid overlappen met het gevaar.

In 2019 waren de gebieden met het hoogste risico in Hanoi twaalf stadsdistricten en 168 wijken (weergegeven met grenzen in donker- en lichtgroen op de kaart aan de linkerkant).



CASESTUDIE 3: Het Franse Rode Kruis

Het Franse Rode Kruis monitort in samenwerking met lokale overheden de hittestress per seizoen, week en dag om levensreddende maatregelen in het werk te stellen.

MONITORING EN REACTIE OP HITTEWAARSCHUWINGEN BINNEN DE OVERHEID

Het Franse Rode Kruis werkt samen met overheidsinstanties op lokaal, regionaal en nationaal niveau om de voorspellingen in de gaten te houden en op hittegolven in te spelen. Er worden vier activeringsniveaus gemonitord:

1. Een seizoenscontrole
2. Anticiperen en voorbereiden
3. Activiteiten in werking stellen als reactie op de hittegolf
4. Uitgebreide noodmobilisatie van middelen om in te spelen op een extreme hittegolf

In 2019 deden zich in Frankrijk twee hittegolven voor. De eerste duurde negen dagen. Tijdens deze hittegolf werden 1160 vrijwilligers van het Franse Rode Kruis gemobiliseerd om drinkwater te distribueren, afkoelcentra te beheren en huisbezoeken uit te voeren om het welzijn van kwetsbare mensen in de gaten te houden. Vrijwilligers hebben meer dan 34.000 uur ondersteuning geboden en 7323 mensen geholpen.

De nationale overheid is momenteel in samenwerking met de lokale overheid en het Franse Rode Kruis de bestaande hitteplannen aan het bijwerken. Het doel is om beter te zijn voorbereid op een toekomst waarin er als gevolg van klimaatverandering meer en intensere hittegolven.

Vrijwilligers van het Franse Rode Kruis distribueren water tijdens een hittegolf in 2015.

Foto: Het Franse Rode Kruis - COMDT 75 - Benjamin Vancraynest





CASESTUDIE 4: Het Nederlandse Rode Kruis

Het Nederlandse Rode Kruis werkt samen met lokale en nationale belanghebbenden aan een hitteplan voor Nederland.

ONTWIKKELING VAN EEN NEDERLANDS HITTEPLAN SAMEN MET DE OVERHEID

De Nederlandse overheid heeft in de nasleep van de hete zomer van 2006 met veel doden in 2007 een Nationaal Hitteplan ontwikkeld. Het Nederlandse Rode Kruis, het RIVM, GGD en andere partners hebben in opdracht van VWS het plan opgesteld. Het Nationaal Hitteplan heeft als doel organisaties er tijdig op te attenderen dat een periode van aanhoudend warm weer wordt verwacht en wordt geactiveerd op basis van weersvoorspellingen van het KNMI. De rol van het Nederlandse Rode Kruis staat in dit plan omschreven.

Tijdens activering van het Nationaal plan vinden er uiteenlopende activiteiten door lokale afdelingen van het Rode Kruis plaats, waaronder huisbezoeken aan ouderen om hun welzijn te controleren en kernboodschappen met hen te delen over het veilig blijven tijdens een hittegolf. Het Rode Kruis verleent ook eerste hulp bij concerten en sportevenementen in de open lucht. Daarnaast maakt het Nederlandse Rode Kruis gebruik van spellen om de bewustwording te vergroten, zoals 'Bloedhete Bingo'; een ludieke manier om kernboodschappen over te brengen over het veilig blijven tijdens een hittegolf.

Vrijwilligers van het Nederlandse Rode Kruis kijken of alles goed gaat met de burens tijdens een hittegolf in 2018.

Foto: Rode Kruis Nederland

Met het oog op de toekomst heeft de Nederlandse overheid in 2019 een handreiking lokale hitteplan opgesteld. De Handreiking lokaal hitteplan, speciaal gericht op het thema gezondheid, helpt lokale partijen bij het opstellen van een hitteplan.

Zo'n plan kan de lokale aanpak van klimaatadaptatie en eenzaamheid ondersteunen. Een lokaal hitteplan kan de basis vormen voor een draaiboek waarmee overheids- en maatschappelijke organisaties tijdens een hitteperiode in actie kunnen komen — gezamenlijk, maar wel elk vanuit hun eigen expertise. Het lokale hitteplan helpt organisaties bijvoorbeeld bij het verkrijgen van achtergrondinformatie en bij het uitvoeren van hun reguliere taken en aanvullende maatregelen tijdens hitte.





CASESTUDIE 5: Rode Kruis-vereniging India

De innovatieve aanpak van het informeren van het publiek van de Rode Kruis-vereniging India om in New Delhi de bewustwording van hittestress te vergroten.

FLASHMOBS VOOR MAATREGELEN TEGEN HITTE IN NEW DELHI (INDIA)

De Rode Kruis-vereniging India en de Indiase Meteorologische Dienst zijn in 2017 gaan samenwerken op het gebied van voorspellingen van hittegolven om de gevolgen voor kwetsbare groepen te beperken.

Vijftien jonge medewerkers en vrijwilligers van de Rode Kruis-vereniging India hebben in juni 2017 een nieuwe manier gevonden om mensen te informeren over en te voorbereiden op een aankomende hittegolf: een flashmob. Een flashmob is een onaangekondigde gecoördineerde beweging van zang en dans in een openbare ruimte om de aandacht van de voorbijgangers te trekken en in dit geval ook nog om een belangrijke boodschap over te brengen.

De boodschap was eenvoudig: drink meer water, houd je hoofd bedekt en 'neem rust, rust en en nog eens rust' tussen 12.00 en 15.00 uur, het heetste moment van de dag.

In vier dagen tijd werden in verschillende delen van New Delhi acht flashmobs gehouden. Toeschouwers verzamelden zich rond de flashmobbers die hun dans opvoerden. De luchthavenautoriteiten van Delhi hebben het Rode Kruis zelfs uitgenodigd om flashmobs te houden op vier verschillende plekken op de internationale en nationale luchthaven, om bezoekers en medewerkers te informeren over het omgaan met temperaturen tijdens hittegolven. De boodschap werd goed ontvangen en vaak letterlijk herhaald. Op de Sarojini Nagar Markt in Zuid-Delhi stonden straatverkopers, winkelend publiek, winkeliers en voorbijgangers stil om de flashmob te bekijken.

Vrijwilligers van het Indiase Rode Kruis houden een flashmob tijdens een hittegolf in 2017. Foto: Aditi Kapoor/ Klimaatcentrum





CASESTUDIE 6: Het Argentijnse Rode Kruis

Het Argentijnse Rode Kruis vergroot de bewustwording van hitterisico's via sociale media.

GEBRUIK VAN SOCIALE MEDIA OM BEWUSTZIJN TE VERSPREIDEN OVER HET KOEL BLIJVEN TIJDENS DE HITTE

Het Argentijnse Rode Kruis heeft vastgesteld dat social media een van de handigste manieren is om het grote publiek te bereiken. Dat heeft geleid tot de ontwikkeling van een hele reeks informatie- en onderwijsmateriaal om bewustwording over de ideale handelwijze bij een hittegolf te vergroten. Dit materiaal is vervolgens via Facebook, Instagram, Twitter en WhatsApp verspreid.

Afdelingen sturen het materiaal periodiek uit. Dit gebeurt vooral voor het begin van de zomer. Zodra er door het nationale meteorologische instituut een waarschuwing wordt afgegeven dat er hete dagen op komst zijn, wordt het materiaal door het Argentijnse Rode Kruis gepubliceerd.

Klanten hebben aangegeven dat ze het materiaal nuttig vinden en dat het via sociale media makkelijk te vinden is. Het Argentijnse Rode Kruis overlegt momenteel met het stadsbestuur van Buenos Aires over het ontwikkelen van een hitteplan voor de stad.



CASESTUDIE 7: Het Australische Rode Kruis

Bij Telecross REDi bellen vrijwilligers van het Australische Rode Kruis tijdens hittegolven dagelijks vooraf geregistreerde mensen op om te vragen hoe het met hen gaat.

EEN BELDIENST VOOR INWONERS

Telecross REDi ondersteunt mensen door ze dagelijks te bellen als er zich een hittegolf voordoet. De beldienst wordt geactiveerd wanneer de 'South Australian Department of Human Services' (DHSSA) een waarschuwing voor extreem weer afgeeft. Vrijwilligers van het Australische Rode Kruis bellen vooraf geregistreerde mensen op om te vragen hoe het met hen gaat. De bellers vragen de mensen hoe het met ze gaat en herinneren hen aan de belangrijke maatregelen die helpen om de periode met extreem weer te doorstaan. Als de telefoon niet wordt opgenomen of als iemand in nood verkeert, treedt een noodprocedure in werking om ervoor te zorgen dat diegene veilig en gezond is. Mensen die tijdens extreem weer risico lopen en telefonische ondersteuning nodig hebben, worden aangemoedigd om zich voor de dienst te in te schrijven. Hiertoe behoren mensen die alleen wonen, een beperking hebben, een psychische aandoening hebben, aan huis gebonden zijn, zwak zijn, op leeftijd zijn, van een ziekte of ongeval herstellen of die een chronische ziekte hebben, zoals diabetes of een hartaandoening. Bekijk voor meer informatie de [website](#) van Telecross REDi.

Een vrijwilliger van het Australische Rode Kruis belt kwetsbare mensen tijdens een hittegolf. Foto: Het Australische Rode Kruis





CASESTUDIE 8: Het Spaanse Rode Kruis

Het Spaanse Rode Kruis verspreidt via een telefonische voorlichtingscampagne vitale informatie met risicogroepen.

TELEFONISCHE VOORLICHTINGSCAMPAGNE

Het Spaanse Rode Kruis houdt elk jaar van juli t/m september een telefonische voorlichtingscampagne in de provincies waar het in de zomer doorgaans erg heet kan worden. De campagne is gericht op degenen die kwetsbaarder zijn voor hogere temperaturen en heeft als doel om hun gezondheid vast te stellen en advies te geven over hoe om te gaan met hoge temperaturen.

Meestal voert de medewerker maximaal drie telefoongesprekken en worden er onderzoeksvragen gesteld en krijgt degene aan de andere kant van de lijn gepersonaliseerd advies. De medewerker kan bijvoorbeeld vragen: 'Hoeveel vloeistof drinkt u normaal gesproken op een zomerse dag? (Dit zouden water, fruitsap of andere frisdranken moeten zijn en niets met cafeïne, veel suikers of alcohol erin.)'*

De medewerker kan dan informatie geven, zoals: "We moeten ten minste 1,5 liter water op een dag drinken om gezond te blijven, ook al hebben we geen dorst of hebben we het niet warm.". Dan kan hij of zij aanbevelingen doen, zoals: "Neem altijd een flesje water mee als je ergens naartoe gaat en neem kleine slokjes. Probeer elke twee uur een glas water te drinken en gebruik bijvoorbeeld een wekker om je ervan bewust te blijven."

De drie telefoongesprekken worden automatisch ingepland en gesprekken over hittegolven vinden elke 15 dagen plaats. De medewerker volgt altijd dezelfde onderzoeksvragen, maar hoeft de vragen die tijdens eerdere gesprekken al bevestigend door de klant zijn beantwoord niet nogmaals te stellen.

Een vrijwilliger van het Spaanse Rode Kruis belt kwetsbare mensen tijdens een hittegolf.

Foto: Rode Kruis-vereniging Spanje





CASESTUDIE 9: Het Hongkongse Rode Kruis

Het Hongkongse Rode Kruis biedt opleidingsprogramma's voor scholen om de bewustwording van hiterisico's te vergroten en de informatie te verspreiden onder een groter publiek.

VERSTERKING VAN DE WEERBAARHEID VAN DE BEVOLKING TEGEN HITTEGOLVEN

In 2017 heeft het Hongkongse Rode Kruis (HKRC), een afdeling van de Rode Kruis-vereniging China, een strategisch vijfjarenplan ingevoerd om de weerbaarheid van de bevolking te versterken. Hitte werd aangemerkt als een opkomend risico als gevolg van klimaatverandering, en daarom in de strategie geïntegreerd.

Nadat het HKRC kinderen en ouderen had aangewezen als kwetsbaar tijdens hittegolven, heeft het in 2018 een training voor schoolkinderen in het leven groepen, gericht op kinderen op de kleuterschool, in het basisonderwijs en op de middelbare school. Het programma betrof een nieuw *Geïntegreerd Opleidingspakket Rampenparaatheid*, waarin onderwerpen als klimaatverandering, hittegolven, koudegolven, brand in gebouwen, overdraagbare ziekten en elementaire eerste hulp en psychische eerste hulp aan bod komen.

Zevenenzeventig medewerkers en vrijwilligers werden opgeleid als docenten en begonnen in maart 2019 met het geven van cursussen. Studenten kregen les over klimaatverandering en hittegolven en kregen tips om de effecten ervan te verminderen. Ze werden aangespoord om energie te besparen en het milieu te beschermen om de gevolgen van hittegolven tot een minimum te beperken. In 2019 werden op 13 scholen in totaal ruim 2600 studenten getraind.

Daarnaast begon het HKRC met een woningevaluatieprogramma voor ouderen waarin werd gekeken in hoeverre zij toegang hadden tot elektriciteit en koelapparatuur. Woningen zonder stroom en/of koelapparatuur werden voorzien van elektrische ventilatoren; het ging daarbij vooral om woningen die opgesplitst waren of om kleinere eenheden binnen grotere appartementengebouwen.

Het programma voor de scholen werd ook uitgebreid naar andere mensen in de wijk om de bewustwording te vergroten van de gevolgen van klimaatverandering, terwijl tegelijkertijd het reactievermogen van mensen tijdens rampen werd verbeterd. Hun bewustwording is vergroot en de reacties waren heel positief. Veel mensen zijn nu bereid om mee te doen aan activiteiten. Daaruit blijkt dat interactie een van de effectiefste manieren is om weerbaarheid van de bevolking op te bouwen.

Een vrijwilliger van het Hongkongse Rode Kruis wandelt met een oudere tijdens een zorgbezoek.
Foto: Rode Kruis-vereniging Hongkong





CASESTUDIE 10: Rode Halve Maan-vereniging Tadzjikistan

De Rode Halve Maan-vereniging Tadzjikistan activeert de distributiepunten voor drinkwater op basis van voorspellingen.

ACTIVERING VAN DISTRIBUTIE DRINKWATER OP BASIS VAN VOORSPELLING

Op 10 juli 2019 werd een 7-daagse waarschuwing (12 t/m 18 juli 2019) voor een hittegolf afgegeven door de Nationale Hydrometeorologische Dienst van Tadzjikistan voor het zuiden, noorden en midden van het land. Er werden temperaturen tot wel 44 - 46°C werden voorspeld. De waarschuwing werd twee keer verlengd, tot 10 augustus 2019. De Rode Halve Maan-vereniging Tadzjikistan (RCST) opende in reactie hierop distributiepunten voor drinkwater en werkte hierbij nauw samen met het Comité voor Noodsituaties en Civiele Bescherming van Tadzjikistan en lokale autoriteiten.

Toegang tot water is voor mensen in Tadzjikistan een groot probleem tijdens hittegolven, dus de distributie van drinkwater is van groot belang. De RCST werkte samen met overheidsinstanties en distribueerde dagelijkse voorraden drinkwater naar Orxu in het district Zafarobod aan kwetsbare mensen die ernstig waren getroffen door de hittegolf. Volgens een uitgebreide landelijke analyse wordt deze regio als een van de meest kwetsbare beschouwd voor wat betreft hittegolven. Dit heeft ertoe geleid dat 180 huishoudens (900 mensen) elke dag in totaal 13.500 liter water kregen. Dat komt neer op een rantsoen van 15 liter per persoon per dag. Deze hoeveelheid is conform de humanitaire normen (volgens Sphere) voor een huishouden, als drinkwater en voor huishoudelijke hygiëne. Op 8 augustus 2019 was er over een periode

van 29 dagen 391.500 liter water gedistribueerd.

Overeenkomstig de communicatiestrategie van de RCST, vonden de voorlichtingscampagnes plaats bij de doelgroepen, in ziekenhuizen en in openbare ruimten. Er werd o.a. informatie gegeven over het verminderen van het risico van een zonnesteek.

De Rode Halve Maan-vereniging Tadzjikistan deelt drinkwater uit tijdens een hittegolf in 2019.
Fotocredit: Rode Halve Maan-vereniging Tadzjikistan





CASESTUDIE 11: Rode Kruis-vereniging Vietnam

In augustus 2019 heeft de Rode Kruis-vereniging Vietnam tijdens een hittegolf afkoelcentra en mobiele bussen met airconditioning geopend om de inwoners van Hanoi te helpen om de uitzonderlijk hoge temperaturen te doorstaan.

AFKOELCENTRA OPENEN OP BASIS VAN EEN VOORSPELLING

Toen Hanoi van 11 t/m 14 augustus 2019 door een hittegolf werd getroffen heeft de Rode Kruis-vereniging Vietnam met behulp van het Duitse Rode Kruis vier openbare afkoelcentra geopend en drie bussen voorzien van koelsystemen om kwetsbare mensen rustplekken met airconditioning te kunnen aanbieden. De bussen met airconditioning reden door de straten van Hanoi en deelden informatie uit om de bewustwording te vergroten. Ze stopten op strategische plaatsen om straatverkopers en motorrijders te bereiken. Verder werden vrijwilligers getraind in spoedeisende eerste hulpverlening om mensen te helpen die tekenen van hittestress vertoonden.

In de vier dagen dat ze open waren, trokken de centra en de bussen 1787 bezoekers. Van deze bezoekers was 24% straatverkoper, 23% motorrijder en 15% dagloner. In de centra was het gemiddeld 7°C koeler dan in de verzengende hitte buiten. Straatverkopers waren de groep die het vaakst terugkwamen voor een bezoek. Zo'n 60% van hen heeft meer dan één bezoek afgelegd. Bezoekers kwamen naar de centra om de symptomen die zijn gerelateerd aan uitputting door hitte te voorkomen, te verminderen of ervan te herstellen. Dit liet zien dat ze goed in staat waren om de symptomen te herkennen en bereid waren om actie te ondernemen. De afkoelcentra werden goed ontvangen. 95% van de bezoekers was 'positief' of 'zeer positief' over het effect van de centra.

Met straatverkopers in gesprek over de risico's van extreme hitte

Foto: Rode Kruis-vereniging Vietnam





CASESTUDIE 12: Het Spaanse Rode Kruis

Het Spaanse Rode Kruis werkt aan het verminderen van het aantal verdrinkingen tijdens hittegolven.

ZORGEN DAT INWONERS VEILIG BLIJVEN TIJDENS EEN BEZOEK AAN HET STRAND

Het Spaanse Rode Kruis biedt inwoners tijdens de zomermaanden veiligheid op het strand. Gewoonlijk gaat dit in juni van start wanneer mensen massaal naar het strand gaan om te genieten van de zomerse warmte om daarna een frisse duik in zee nemen. Het Spaanse Rode Kruis is verantwoordelijk voor 40% van de preventiediensten die op stranden en binnenwateren (zoals meren, rivieren, etc..) in het land worden verzorgd. Het gaat ook om het leveren van diensten zoals eerste hulp in noodsituaties, ambulances, reddingsboten en amfibiestoelen voor mensen met een beperking.

Vrijwilligers van het Spaanse Rode Kruis spreken tijdens een hittegolf met strandgangers.

Foto:

Rode Kruis-vereniging Spanje

Op het strand spreken de vrijwilligers en medewerkers met strandgangers en delen ze folders met informatie over hoe je op het strand veilig kunt blijven, en risico's zoals uitputting door hitte, zonnesteek, kwallenbeten en verdrinking kunt voorkomen. Hieronder vallen ook strandworkshops over de betekenis van het systeem met gekleurde vlaggen dat zwemmers informeert over wanneer het wel of niet veilig is om het water in te gaan.



Opmerkingen

Deze gids is geschreven door:

Julie Arrighi^{1,2}, Roop Singh¹, Ramiz Khan¹, Bettina Koelle¹ en Eddie Jjemba¹.

De auteurs willen de volgende personen bedanken voor het schrijven van een aantal kaderteksten, casestudies of begeleidende teksten in deze gids.

Nancy Claxton³ – *Kader 3: Vrijwilligers motiveren en vasthouden*

Alison Freebairn³ – *Actiekaart 1: Sjabloon persbericht*

Jerome Faucet⁴ – *Casestudie 2: In kaart brengen van effecten in Hanoi (Vietnam) voor selectie van toepassingsgebieden en Casestudie 12:*

Afkoelcentra openen op basis van een voorspelling

Aditi Kapoor^{1,3} – *Casestudie 5: Flashmobs voor maatregelen tegen hitte in New Delhi (India)*

¹ Rode Kruis Klimaatcentrum (Red Cross Red Crescent Climate Centre)

² Global Disaster Preparedness Center

³ Internationale Federatie van Rode Kruis- en Rode Halve Maan-verenigingen

⁴ Het Duitse Rode Kruis

Verwijzingen naar deze gids:

Arrighi, J., Singh, R., Khan, R., Koelle, B., Jjemba, E., *City Heatwave Guide for Red Cross Red Crescent Branches*. 2020. Rode Kruis Klimaatcentrum (Red Cross Red Crescent Climate Centre)

De auteurs willen graag ook de volgende personen (in alfabetische volgorde) bedanken voor alle tijd die ze hebben gestoken in het geven van richting aan deze gids en het beoordelen van de inhoud ervan:

Mariano Alfonsi, het Argentijnse Rode Kruis; Andrea Ando, het Italiaanse Rode Kruis; Shirley Blackshaw González, het Costa Ricaanse Rode Kruis; Yvonne Breedijk, Rode Kruis-vereniging Nederland; Noemie Brocas, het Franse Rode Kruis; Fernel Campher, Rode Kruis-vereniging Zuid-Afrika; Pascal Cassan, Global First Aid Reference Centre; Nancy Claxton Internationale Federatie van Rode Kruis- en Rode Halve Maan-verenigingen; Erin Coughlan de Perez, Klimaatcentrum; Sandrine Dacunha, het Spaanse Rode Kruis; Raimond Duijsens, Rode Kruis-vereniging Nederland; Knud Falk, Klimaatcentrum; Jerome Faucet, het Duitse Rode Kruis; Wolfgang Friedrich, het Duitse Rode Kruis; Bonnie Haskell, Global Disaster Preparedness Center; Noor Jaber, het Libanese Rode Kruis; Catalina Jamie, Klimaatcentrum; Eddie Jjemba, Klimaatcentrum; Hunter Jones, Global Heat Health Information Network; Aynur Kadhihasanoglu, Internationale Federatie van Rode Kruis- en Rode Halve Maan-verenigingen; Aditi Kapoor, Klimaatcentrum; Rachel Kirvan, het Britse Rode Kruis; Irene Lui, het Hongkongse Rode Kruis; Sarafroz Mavlyanov, Rode Halve Maan-vereniging Tadzjikistan; Grace Mawalla, Rode Kruis-vereniging Tanzania; Fleur Monasso, Klimaatcentrum; Daniel Mutinda, Rode Kruis-vereniging Kenia; Ian O'Donnell, Internationale Federatie van Rode Kruis- en Rode Halve Maan-verenigingen; Monica Owens Doyle, het Amerikaanse Rode Kruis; Richard Smejkal, het Tsjechische Rode Kruis; Habiba Sultana Shompa, Rode Kruis-vereniging Bangladesh; Yoshiteru Tsuji, Rode Kruis-vereniging Japan; Ayub Twaha, Rode Kruis-vereniging Oeganda; Ana Villa Mariquina, het Filipijnse Rode Kruis; Nicola Ward, Klimaatcentrum; Gavin White, het Amerikaanse Rode Kruis

De tekstredactie en opmaakcontrole van deze gids is uitgevoerd door Sarah Tempest. De gids is ontworpen door Eszter Sarody. Illustraties zijn ontwikkeld door Jorge Martin.

Infographics zijn ontwikkeld door Andrej Hribernik.

De ontwikkeling van deze gids is gefinancierd door Climate-KIC en voor de gids is financiële steun ontvangen van het Europees Instituut voor innovatie en technologie, een orgaan van de Europese Unie, in het kader van Horizon 2020, het kaderprogramma voor onderzoek en innovatie van de EU. Het Global Disaster Preparedness Center heeft extra middelen ter beschikking gesteld voor de ontwikkeling van deze gids.

