



Opnieuw hittegolf

Een nieuwe hittegolf is begonnen op zondag 3 augustus en zal naar verwachting aanhouden tot zondag 10 augustus. Tijdens deze periode worden temperaturen gemeten die 5 tot 10 graden hoger liggen dan normaal voor deze tijd van het jaar. In sommige regio's kunnen de temperaturen zelfs oplopen tot 42 graden.

Niet alleen overdag wordt het warm; ook de nachten blijven zwoel. Op veel plaatsen blijft het tussen de 23 en 25 graden, wat zorgt voor zogenaamde tropennachten waarin het lichaam nauwelijks afkoeling vindt. Dit kan vooral voor ouderen en mensen met gezondheidsproblemen risico's met zich meebrengen.

De hittegolf ontstaat doordat hete, droge lucht uit Noord-Afrika richting Spanje wordt geblazen. Een krachtig hogedrukgebied zorgt ervoor dat dit warme weer een tijdje blijft hangen.

Gezondheidsautoriteiten adviseren om overdag binnen te blijven als het heet is, veel water te drinken en het rustig aan te doen. Vooral tussen 12.00 en 18.00 uur is het belangrijk om uit de zon te blijven en goed op te letten of je niet oververhit raakt.