



Onze hoofdstad is deels gebouwd op een voormalige moerassige zone. Door de verstedelijking is het vermogen van de bodem om water op te nemen geleidelijk afgenomen, onder meer door verharding. Daardoor kunnen bepaalde Brusselse wijken af en toe te maken krijgen met plotselinge overstromingen.

Zulke situaties kunnen gevolgen hebben voor de gezondheid en het welzijn: verwondingen, stress, blootstelling aan vocht of schadelijke stoffen. Ze kunnen ook bepaalde bestaande aandoeningen verergeren of de verspreiding van bepaalde infecties bevorderen.

Door de klimaatverandering kunnen deze overstromingen vaker en heviger worden.

Goede informatie en enkele eenvoudige voorzorgsmaatregelen kunnen echter helpen de impact op de gezondheid te beperken.

Wat zijn de belangrijkste gezondheidsrisico's?

Infectieziekten

Overstromingen kunnen de verspreiding van bepaalde infecties bevorderen, onder meer door:



- besmet water te drinken of besmet voedsel te eten;
- slechte leef- en hygiëneomstandigheden (vocht, gebrek aan verwarming of isolatie, enz.);
- contact met besmet water;
- schadelijke deeltjes inademen.

Gezondheidseffecten van blootstelling aan de omgeving

Na een overstroming kunnen bepaalde elementen in de omgeving een impact hebben op de gezondheid, vooral op de luchtwegen en huid. Extra waakzaamheid voor deze situaties helpt de risico's te beperken.

Schimmel



Vocht bevordert schimmelgroei in woningen. Langdurige blootstelling kan leiden tot irritaties, allergieën of ademhalingsproblemen, zoals astma. Verlucht goed, droog ruimtes en houdt schimmelvorming in de gaten.

- Ontdek hoe je jezelf kan beschermen

Materialen met asbest



Bepaalde materialen in oudere gebouwen, vooral in kelders, kunnen asbest bevatten. Bij beschadiging of bewerking van deze materialen kunnen schadelijke deeltjes vrijkomen. Inademing van die deeltjes kan op lange termijn schadelijk zijn voor de luchtwegen. Bij twijfel, vermijd zelf ingrepen en schakel een professional in.

- Asbest: hoe gezondheidsrisico's vermijden?

- Een vermoeden van asbest? Check het met deze app!

Koolwaterstofvervuiling



Na een overstroming kunnen verontreinigende stoffen zoals stookolie aanwezig zijn. Blootstelling aan de dampen ervan kan op korte termijn klachten geven zoals hoofdpijn, misselijkheid of irritatie. Verlucht goed en vermijd de bron. Raadpleeg een arts als de symptomen aanhouden.

- Bekijk de regels voor de installatie, het onderhoud en de verwijdering van een tank in het Brussels Gewest

Continuïteit van de zorg



Overstromingen kunnen de toegang tot zorg of medicatie verstoren. Zorg dat je je eventuele behandeling voortzet en neem zo nodig contact op met je arts of apotheker.

Geestelijke gezondheid



Stress en vermoeidheid na een moeilijke gebeurtenis zijn normaal. Blijven die gevoelens aanhouden of verstoren ze jouw dagelijks leven, praat er dan over met een zorgverlener.

- Vind een psycholoog in één klik: PsyBru of OPGG

Op welke symptomen moet je letten?



Na een overstroming kunnen in de dagen of weken nadien bepaalde symptomen optreden:

- algemene symptomen (koorts, ernstige vermoeidheid, verminderde eetlust, gewichtsverlies, enz.);
- luchtwegsymptomen (hoest, neusverkoudheid of verstopte neus, ademhalingsproblemen, pijn op de borst, enz.);
- huidsymptomen (wonden, jeuk, puistjes of vlekken, enz.);
- spijsverteringssymptomen (misselijkheid, braken, diarree, buikpijn, enz.);
- psychische symptomen (slaapproblemen, angst, vermoeidheid, schokken en beven, aandachts- of concentratieverlies, enz.).

Neem bij twijfel contact op met je huisarts. Buiten de consultatie-uren kan je bellen naar 1733.

Zoek je een huisarts in Brussel, consulteer dan deze site

Wie loopt het meeste risico?



- Ouderen;
- kinderen;
- mensen met een chronische ziekte (diabetes, hoge bloeddruk, hart- of longziekten, enz.) of een handicap;
- zwangere vrouwen;
- mensen die in sociaal isolement leven;
- mensen die in een overstromingsgebied of tijdelijke huisvesting wonen.

Hoe bescherm je je gezondheid?

VOOR een overstroming



- Controleer je vaccinatiestatus (vooral voor tetanus) bij je arts.
- Voorzie een noodpakket met essentiële medicatie (voorraad voor meerdere dagen) en een basisapotheek voor eerste hulp (verband, pleisters, kompressen, een schaar, een pincet, veiligheidsspelden, ontsmettingsmiddel en de gebruikelijke pijnstillers (paracetamol of ibuprofen, behoudens contra-indicatie)).
- Bewaar dit op een veilige, bereikbare en hoge plaats.
- Vergeet dit pakket niet als prioriteit mee te nemen bij een evacuatie.
- Schrijf je in voor Be-Alert om officiële waarschuwingen te krijgen.
- Als je huis vóór 1998 is gebouwd, probeer dan de aanwezigheid van asbest in je huis vast te stellen of schakel een erkend laboratorium in dat analyses uitvoert en stalen neemt in je huis.



TIJDENS een overstroming



- Volg de instructies van de overheid.
- Als je geëvacueerd wordt, meld dan snel je medische toestand.
- Neem bij verlies van essentiële medicatie contact op met je arts of apotheker.
- Heb je thuiszorg nodig en geraakt je zorgverlener er niet? Neem dan contact op met je gemeente of OCMW.

Schoonmaken en ontsmetten



- Hou kinderen, kwetsbare personen of astmapatiënten uit de buurt.
- Draag beschermingsmiddelen (handschoenen, laarzen, bril, wegwerpkledij, aangepast masker (idealiter FFP2 of FFP3)).
- Reinig met water en detergent, spoel goed na met schoon water en ontsmet daarna (15 ml bleekwater per liter water):
 - Laat het ontsmettingsmiddel 10 tot 15 minuten inwerken en spoel het daarna goed af met schoon water.
 - Bescherm jezelf: onverdund bleekwater is bijtend voor de huid en slijmvliezen.
- Reinig van schoon naar vuil.
- Was regelmatig je handen (met schoon water en zeep of met hydroalcoholische gel).
- Verlucht, ventileer en verwarm indien nodig.
- Droog muren en vloeren snel.
- Laat ruimte tussen muren en andere oppervlakken, zelfs als ze droog lijken (minstens 10 cm tussen meubilair en muur).
- Gooi onherstelbare materialen weg (tapijt, vast tapijt, karton, textiel, enz.).
- Vermijd stof te maken.
- Was kleding die met overstromingswater in contact kwam bij voorkeur op 60°C.
- Controleer op schimmelvorming (vlekken, geuren).
- Schakel een professional in als de schimmel voorkomt op oppervlakken groter dan 3 m² of opnieuw verschijnt ondanks schoonmaken.
- Vermijd contact met dode dieren.
- Wees voorzichtig:
 - met elektrische installaties;
 - en mogelijke aanwezigheid van asbest of vervuiling (stookolie) → zoek dan professionele behandeling en charge professionnelle.

- Heb je afval? Raadpleeg dan de lijst van de erkende inzamelaars, handelaars en makelaars in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest



Water en voedsel



- Drink alleen flessenwater totdat de kwaliteit van het kraanwater hersteld is. Na een overstroming kan dit water namelijk tijdelijk ongeschikt zijn voor consumptie. Overstromingen - Januari 2024 | Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen
- Gooi voedsel weg dat met overstromingswater in contact kwam of slecht werd bewaard.
- Reinig keukenoppervlakken en -gerei zorgvuldig, met een geschikte desinfecterende oplossing (15 ml bleekmiddel per liter water) en was de vaat bij voorkeur in een hete vaatwasser (min. 70°C).
- Eet geen producten uit een overstroomde tuin.



- Laat water (uit een put, regenput, enz.) en bodem analyseren voor hergebruik.
- Vermijd elk contact met mogelijk verontreinigde zones.
- Beperk toegang voor kinderen.
- Was je handen na activiteiten in de tuin.
- Bij vervuiling (bv. stookolie): eet geen producten uit je tuin (eieren, groenten).
- Composteer geen fruit of groenten uit een overstroomde tuin.

Numéros utiles



105

Rode Kruis

Hulp en interventie bij rampen en catastrofes.

Website: [Rode Kruis](#)



112

Europees noodnummer

112 is het Europese noodnummer dat je in de EU-lidstaten kan gebruiken als je dringend hulp nodig hebt van de brandweer, een medisch team of de politie.

Website: [112](#)

Applicatie: [app 112 BE](#)



100

Brandweer en ambulance

Brandweerdienst.
Medische noodhulp, 24 uur op 24.

Website: [Brandweer Brussel](#)



1722

Voor niet-dringende oproepen, wanneer er geen sprake is van levensbedreigend alarm maar wel brandweeroptreden vereist is (bij storm of overstrooming): nummer 1722 of het online formulier op [1722](#)



1733

Dokter van wacht

Website: [1733](#)



02 739 52 11

Vivaqua

Noodnummer in het geval van een technisch noodgeval op het watertoevoer- en -rioolnetwerk.

Website: [Vivaqua](#)



02 775 75 75

Leefmilieu Brussel

Website: [Leefmilieu Brussel](#)