



Meer informatie?
www.kerkrade.nl/hitte

Hou je hoofd koel

en de zomer leuk!

Als het heet wordt, moeten we goed voor onszelf én elkaar zorgen. Daarom geven we 11 adviezen waarmee we de zomer niet alleen leuk maar ook gezond houden!



1 Houd ramen en gordijnen dicht als de zon schijnt, open de ramen in de avond en ochtend.



2 Check via de Buurtapp of iemand hulp nodig heeft.



3 Ga altijd voorbereid op stap naar buiten.



4 Kom naar een koelteplek om even bij te komen.



5 Herken de symptomen van hittestress, en wat je kan/moet doen als het fout gaat.



Scan de QR-code voor meer tips en een overzicht van koelteplekken bij jou in de buurt.



6 Zorg voor een pet, hoed, parasol of desnoods een lichtgekleurde paraplu.



7 Zorg voor verkoeling, leg bijvoorbeeld een vochtige doek in uw nek of neem een koel (voeten)badje of douche.



8 Ga lekker in de schaduw zitten tijdens de heetste middaguren.



9 Dek de voorruit van je auto af met een scherm of handdoek.



10 Doe het rustig aan, vermijd inspanning vooral in de middag.



11 Zorg voor voldoende water in een beker of fles om mee te nemen.