

Hou je hoofd koel en de zomer leuk!

Als het heet wordt, moeten we goed voor onszelf én elkaar zorgen. Dan houden we de zomer leuk en gezond.

1 Zorg voor een koele plek in je huis met gordijnen of screens en in je tuin met een parasol, boom of overkapping.

2 Zorg dat je genoeg water drinkt tijdens de warme zomerdagen.

3 Check je zomerkleren, petjes en hoedjes en vul deze aan als het nodig is.

4 Zorg voor een goede ventilator, waaier, teiltje of badje om in af te koelen, kijk voor een goedkoop of gratis alternatief bij de ruilwinkel of kringloop.

5 Maak de tuin groener, zo zorg je voor koelte voor mens en dier.

6 Koop waterijsjes en maak een voorraad ijsblokjes.

7 Gebruik de spullen die je al hebt om je huis zomerproof te maken.

8 Zoek de schaduw op in een van de vele groene gebieden.

9 Download de app **Slokje Limburg** om de watertaps te vinden

10 Ga in jouw buurt naar een koelteplek buiten of binnen.