Hou je hoofd koel *en de zomer leuk!*

Gemeente Kerkrade

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

1. Overdag de gordijnen dicht, 's nachts de ramen open
2. Houd contact met je buren en naasten
3. Neem zonnebrand en een zonnebril mee
4. Kom naar een koelteplek om even bij te komen
5. Weet wat je moet doen bij hittestress
6. Zet een hoed, pet, parasol of paraplu op tegen de zon
7. Koel af met een vochtige doek in je nek of je voeten in een badje
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. Span je zo min mogelijk in, doe rustig aan
11. Drink water en neem water mee onderweg

Meer informatie? www.kerkrade.nl/hitte

GGD Zuid Limburg · Rode Kruis · Leven in beweging