

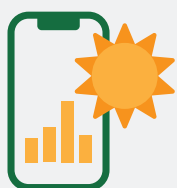
TIPS

BIJ HITTE



Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode.

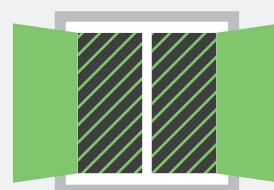
Bereid je voor



Volg het weerbericht.



Plaats zonwering. Liefst aan de buitenkant van je huis.



Zorg voor horren of klamboes, zodat je 's nachts de ramen open kunt zetten.



Gebruik een ventilator, liever dan een airco.



Zorg voor een hoed/pet, zonnebril en zonnebrandcrème factor 30+.

Blijf koel



Draag luchtige kleding.



Doe het rustig aan als het heet is.



Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan. Neem water mee.



Leg een vochtige doek in je nek. Of neem een lauwe douche of voetenbad.



Is het thuis te warm? Ga naar een koele plek, zoals een wijkcentrum of park.

Drink voldoende



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Drink meer dan normaal, ook als je geen dorst hebt.



Drink vooral water (koffie of thee kan ook). Drink geen alcohol bij hitte.

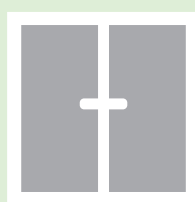


Kleurt je urine donker? Drink meer!

Houd je huis koel



Doe de zonwering omlaag of sluit de gordijnen als de zon naar binnen schijnt.



Houd ramen en deuren dicht als het buiten warmer is dan binnen.



Zet je ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat het lekker doorwaait. Gebruik een ventilator.

Gezondheidsklachten?



Oververhitting en uitdroging kunnen gevaarlijk zijn. Bel direct de huisarts of huisartsenspoedpost als het erg heet is en je:

- in de war bent;
- het gevoel hebt dat je gaat flauwvallen;
- je suf voelt. Of als andere mensen merken dat je bijna niet reageert als ze iets tegen je zeggen. Zij moeten dan meteen bellen.

Zorg voor elkaar!



Ga langs bij familie, vrienden of burens die je hulp kunnen gebruiken. Zorg dat iemand anders langsgaat als je zelf niet kunt.

