

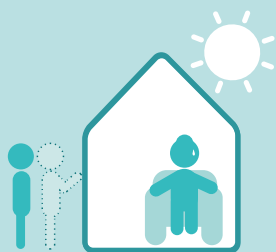
TIPS BIJ HITTE



Blijf koel

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode. Zorg goed voor jezelf én voor anderen voor wie dit misschien lastig is, zoals ouderen, zieken en/of jonge kinderen. Vermijd direct in de zon zitten of bewegen, zeker midden op de dag. Let ook extra op als het warmer is dan 25 °C.

ZORG VOOR ANDEREN



Ga langs bij iemand die je hulp kan gebruiken. Of zorg dat iemand anders langsgaat wanneer je zelf niet kunt.



Sommige medicijnen hebben invloed op de lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Maak een overzicht van alle medicijnen die de persoon neemt en de mensen met wie je contact kunt opnemen bij problemen.



Een zonnesteek kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als iemand: in de war is, steeds overgeeft, of is flauwgevallen en na 2 minuten nog niet wakker is.

WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.



Zwanger? Let dan extra op. Doe het rustig aan en neem extra pauzes. Pas op met zout eten (door veel zout eten houdt je extra vocht vast). Zorg dat je altijd water bij je hebt.

DRINK VOLDOENDE



Drink voldoende water.
Ongeveer een glas per uur
(ook als je geen dorst hebt).



Drink vooral WATER (af en toe
koffie en thee kan ook).



Kleurt je urine DONKER?
Drink meer!

HOUD JEZELF KOEL



Draag een zonnebril
(UV 400) en een hoed
of pet.



Leg een vochtige doek
in je nek of neem een
koele douche of (voet)
bad.



Kies voor lichte en
luchtige kleding.



Doe zware
inspanningen
op koelere momenten.
Voor 12.00 uur of na
18.00 uur.



Zoek een plekje in
de schaduw op om
te ontspannen.
Thuis te warm? Zoek
dan een andere koele
plek op.

HOUD JE WONING KOEL



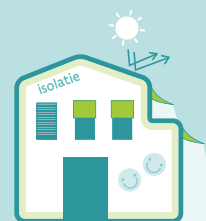
Gebruik zo weinig
mogelijk apparaten
die warmte afgeven.



Houd de gordijnen gesloten
zolang de zon schijnt. Indien
er zonwering is, benut
deze dan maximaal. Zorg
ook voor zoveel mogelijk
schaduw rondom het huis.
Denk hierbij aan parasols
en/of schaduwdoeken.



Zet je ramen en deuren
open zolang het buiten
koeler is dan binnen.



(Ver)bouw je woning
hittebestendig. Zorg voor
goede isolatie, bedek een
plat dak met sedumplantjes
of ander groen, of zorg voor
lichte dakbedekking. Neem
bij een huurwoning contact
op met je verhuurder voor
de mogelijkheden.

Zon in overvloed? Verzorg jezelf en anderen goed!

Voor meer informatie: ggdzeeland.nl/hitte