

TIPS BIJ HITTE



Blijf koel

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode. zorg goed voor jezelf en 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 lichaams-temperatuur 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.

TIPS BIJ HITTE



Blijf koel

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode. zorg goed voor jezelf en 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.

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.

TIPS BIJ HITTE



Blijf koel

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode. zorg goed voor jezelf en 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.

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.

TIPS BIJ HITTE



Blijf koel

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode. zorg goed voor jezelf en 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.

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!

TIPS BIJ HITTE



Blijf koel

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode. zorg goed voor jezelf en 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.

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.