

Nieuwsbericht “Het wordt warm” (Versturen bij voorwaarschuwing)

Het wordt warm!

Veel mensen genieten van het warme zomerweer. De komende dagen loopt de temperatuur op en volgende week wordt het erg warm. Als de temperatuur lang boven de 25 °C blijft, kun je gezondheidsklachten krijgen. Dat geldt vooral voor ouderen, chronisch zieken, mensen die zorg nodig hebben en jonge kinderen.

De belangrijkste tips om klachten te voorkomen: drink voldoende water (ongeveer een glas per uur), houd jezelf en je huis koel, vermijd zware inspanning en zoek de koelte op. Let extra op kwetsbare mensen in je omgeving.

Pas je activiteiten aan

Bewegen is gezond, maar soms is het te warm om te sporten. Vanaf 30 graden is het belangrijk om voorzichtig te zijn. Als je bij warm weer intensief gaat werken of sporten, bestaat er een gevaar voor oververhitting. Op onze pagina over hitte kun je precies zien wanneer je moet opletten.

De slaapkamer is zo warm...

In je slaapkamer is het vaak erg warm. Zeker als je slaapkamer onder een plat dak ligt. Daardoor slaap je slecht en loop je het risico om uitgeput te raken. Zo zorg je dat je toch goed kunt slapen:

- Laat ramen overdag dicht en gebruik de zonwering of sluit de gordijnen. Zodra het buiten koeler is dan binnen, doe je de ramen open. Last van muggen 's nachts? Maak dan gebruik van horren of een klamboe.
- Lukt het niet om op deze manier je slaapkamer koel te houden? Kijk dan of je in een ruimte kunt slapen die koeler is dan je slaapkamer. Bijvoorbeeld een verdieping lager.

Wordt het in je huis echt te warm om te kunnen slapen? Overweeg dan om een ventilator of airconditioner aan te schaffen. Maar let op: vooral airconditioners gebruiken veel stroom. En de burens kunnen hun ramen misschien niet meer openzetten vanwege het geluid van jouw airco. Schaf dus alleen een airco aan als je slaapkamer anders echt te warm is. Wil je er toch één? Kies dan liever voor een vaste airco dan voor een mobiele, die is energiezuiniger.

Meer info te vinden op <https://ggdleefomgeving.nl/nieuws/hitte-in-nederland/>

Nieuwsbericht “Heat action day” Versturen voor 2 juni

Heat action day

Op 2 juni is het Heat Action Day: een dag om stil te staan bij gevolgen van hitte op onze gezondheid. Want veel mensen weten niet hoe groot die gevolgen kunnen zijn.

Hitte eist mensenlevens

Door klimaatverandering nemen hittegolven wereldwijd toe. Hittegolven eisen elk jaar mensenlevens, vooral van mensen die kwetsbaar zijn. Denk aan jonge kinderen, ouderen en chronisch zieken. In 2022 stierven maar liefst 61.000 mensen in Europa aan de gevolgen van extreme hitte.

Bescherm jezelf

Tijdens een hittegolf kun je gezondheidsproblemen voorkomen:

- Drink voldoende, ook als je geen dorst hebt. Drink vooral water.
- Draag dunne kleding en doe rustig aan. Doe zeker ‘s middags geen dingen waarbij je veel beweegt.
- Houd je huis koel. Gebruik je zonneschermen of rolluiken, sluit de gordijnen en houd ramen en deuren overdag dicht. Begin hier direct mee als het warm wordt!
- Koel je woning in de nacht door ramen tegen elkaar open te zetten (doorluchten)

Let op elkaar

Vooraf ouderen zijn gevoelig voor hitte-uitdroging en oververhitting. Zij hebben ook minder snel dorst en drinken daardoor snel te weinig. Het is dus belangrijk om extra op kwetsbare mensen te letten tijdens een hittegolf. Zorg dat iemand altijd iets te drinken in de buurt heeft. Of biedt aan om ‘s avonds te helpen met luchten of om boodschappen voor iemand te halen.

Beat the heat

Door je gedrag aan te passen tijdens een hittegolf, kun je een hoop ellende voorkomen. Zo blijf je veilig en gezond tijdens hitte. #BeatTheHeat

Bekijk meer tips op <https://ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte/>