

Tips bij hitte

In de zomer kan het erg warm worden en kun je last krijgen van hoofdpijn of uitdroging. Lees hier onze tips om koel te blijven in een warme periode en om jezelf en anderen te beschermen tegen de hitte.

Wees voorbereid

Vóór de hittegolf:



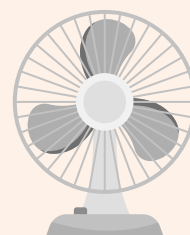
Zorg voor zonwering.



Zorg voor koele en beschermende kleding, hoed/pet en zonnebril.



Koop zonnebrand-crème met minimaal factor 30.



Zorg zo nodig voor een ventilator.

Houd jezelf koel



Draag een zonnebril en een hoed of pet.



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



Draag lichte en luchtige kleding van katoen of linnen.

Houd jezelf koel



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



Te warm in huis? Ga naar een koele ruimte in de buurt, zoals een buurthuis of zoek buiten de schaduw op.

Houd je huis koel



Doe de buitenzonwering naar beneden. Sluit de gordijnen en houd alles dicht zolang de zon schijnt.



Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat de koele lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld met een ventilator.

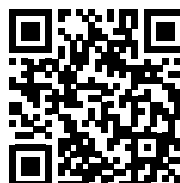


Zorg bij hitte ook voor anderen die daar zelf moeite mee hebben, zoals ouderen en zieken.



Klachten?

Gezondheidsklachten? Neem contact op met de huisarts. Bel alleen 112 als je ziet dat iemand versuft of verward wordt en de toestand niet snel verbetert.



Voor meer informatie, scan de QR-code