

## Tips bij Hitte

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.

### VÓÓR DE HITTEGOLF



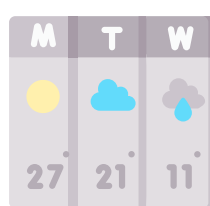
Neem vooraf maatregelen:

- zorg voor zonwering
- zorg voor verkoelende kleding van katoen of linnen
- zorg voor een ventilator / airco

### TIJDENS DE HITTE



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersverwachtingen.



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

WEES VOORBEREID

HOUD JEZELF KOEL



Draag een zonnebril en een hoed of pet.



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



Kies voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen.

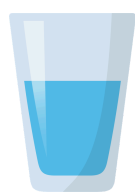
VOOR 12.00 UUR  
NA 18.00 UUR



Kies voor sporten en buitenspelen een koeler moment op de dag uit.



Zoek een plek in de schaduw of ga naar een koele publieke ruimte.



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



Drink vooral WATER. af en toe koffie of thee kan ook Drink GEEN alcohol. alcohol zorgt voor uitdroging



Kleurt je urine DONKER? Drink meer!

DRINK VOLDOENDE

HOUD JEZELF KOEL



Zorg voor schaduw rondom het huis. Denk voor schaduw aan bomen, parasols en/of schaduwdoeken.

! Groen houdt minder warmte vast dan ■ stenen.



Benut zonwering maximaal. Warmte die buiten blijft hoeft je niet kwijt te raken. Zorg voor zonwering aan de buitenkant van het huis en doe deze omlaag voordat de zon op het huis staat. Sluit zo nodig de gordijnen. 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



(Ver)bouw je woning hittebestendig. Zorg voor goede isolatie, bedek een plat dak met sedumplantjes of ander groen, of zorg voor lichte dakbedekking.



Zorg voor anderen voor wie dit misschien lastig is, zoals ouderen of zieken.

Zorg dat iemand anders langsgaat wanneer je zelf niet kunt.



Een zonnesteek kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als iemand:

- steeds overgeeft
- of in de war is
- of is flauwgevallen en na 2 minuten nog niet wakker is.

#### Zwanger?

Let dan extra op bovenstaande tips. Doe het rustig aan en neem extra pauzes. Pas op met zout eten (door veel zout eten houd je extra vocht vast).



ZORG VOOR JEZELF EN ANDEREN

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed! Kijk voor meer informatie op de website van [GGD Leefomgeving](https://www.ggd-leefomgeving.nl).