

Tips bij hitte

Een hittegolf kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten. Vooral bij mensen die al wat ouder zijn of een chronische aandoening hebben. **Zorg dus goed voor elkaar bij hitte.**



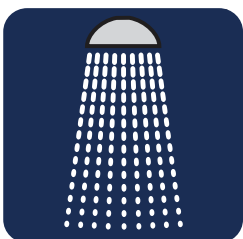
Drink voldoende

Drink meer dan je normaal doet, ook als je geen dorst hebt. Maar drink liever geen alcohol.



Doe rustig aan

Span je zo min mogelijk in. Vooral niet tijdens de warmste uren van de dag (12.00-16.00 uur).



Zorg voor verkoeling

Leg een vochtige doek in je nek. Neem een koel (voet)bad of douche. Zet de ventilator/airco aan.

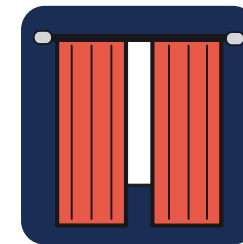


Blijf uit de zon

Blijf overdag binnen. Of buiten in de schaduw.

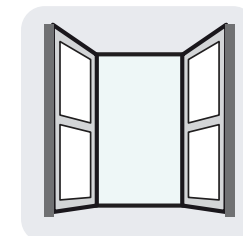
Houd de zon buiten

Gebruik een zonnescherm of gordijnen. Zo wordt het minder warm in huis.



Open de ramen 's nachts

Zet je ramen pas laat in de avond open. Het is dan buiten koeler dan binnen. Sluit ze 's ochtends weer.



Slaap koel

Slaap in een koele ruimte (beneden) in het huis. Gebruik dun beddengoed en dunne nachtkleding.



Vraag om hulp

Bijvoorbeeld voor het regelen van verkoeling. Overleg met jouw dokter over medicijngebruik bij hitte.

