

Tips bij hitte

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode.



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersverwachtingen.



Smeer je in met zonnebrandcrème.

WEES VOORBEREID



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.



Voor 12.00 uur
Na 18.00 uur

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 dichtbij, zoals een buurthuis of zoek buiten de schaduw op.

HOUD JEZELF KOEL



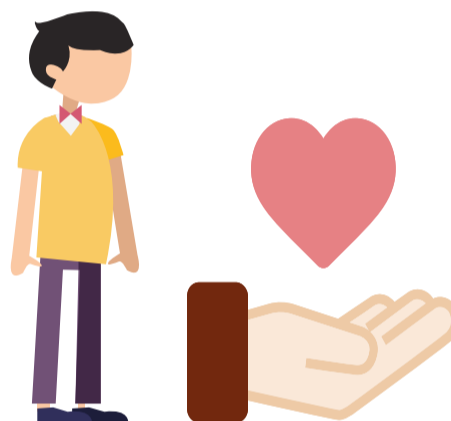
Doe de
buitenzonwering
naar beneden.
Sluit de gordijnen
en houd alles dicht
zolang de zon
schijnt.



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.

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.



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

Kijk voor meer informatie op de website
[GGDLeefomgeving.nl/zomer-en-hitte](https://www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte)

