

Tips bij hitte



Drink voldoende

Drink meer dan u normaal doet, ook als u geen dorst heeft. Maar drink liever geen alcohol.



Doe rustig aan

Span u zo min mogelijk in. Vooral niet 's middags, omdat het dan het warmst is.



Zorg voor verkoeling

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

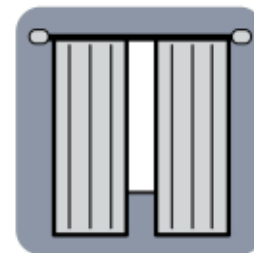


Blijf uit de zon

Blijf overdag binnen. Of buiten in de schaduw.

Houd de zon buiten

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



Open uw ramen 's nachts

Zet uw 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 uw dokter of apotheker over medicijngebruik 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.



Gelderland-Zuid

www.ggdgelderlandzuid.nl

088 - 144 71 44



Gelderland
Buren