

Tips bij hitte

Wat kun je doen? Ouderen

1.



Houd jezelf koel:

- kies voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen, bedek zoveel mogelijk huid
- een ventilator en voetenbad bieden verkoeling
- medicijnen kunnen invloed hebben op lichaamstemperatuur of vochtafvoer, vraag je apotheker om advies



2.

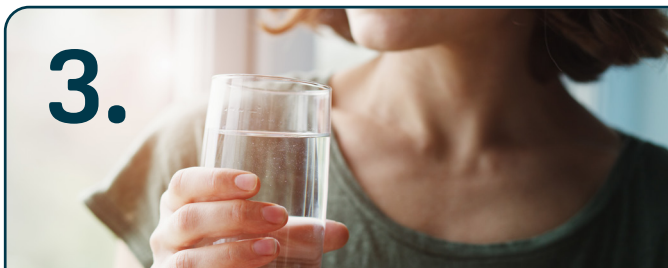


Houd jezelf koel door:

- Draag een zonnebril en een hoed of pet. Smeer je goed in met zonnebrandcrème als je de zon niet kunt vermijden
- Kies een koel moment om naar buiten te gaan. Neem een flesje water mee.



3.



Drink genoeg water:

- net iets meer dan je dorst hebt, drink geen alcohol
- en meer als je urine donker is
- houd bij hoeveel je gedronken hebt
- neem onderweg altijd drinken mee



4.



Houd binnen koel door:

- zonwering of schaduwdoek
- ramen open alleen als het buiten koeler is
- regel hulp om je woning koel te houden als je dat zelf niet kunt.
- vermijd de zon, blijf in de schaduw, te warm in huis? ga naar een buurthuis of bibliotheek



5.



Zorg voor:

- jezelf; bel de huisarts bij gezondheidsklachten
- doe dik ook voor anderen die dat nodig hebben
- bel 112 als iemand steeds overgeeft / in de war is / flauwvalt en na 2 minuten niet wakker wordt



6.



Hoe ouder je wordt, hoe meer kans je hebt op schade aan je gezondheid door hitte. Je kunt minder dorst voelen, waardoor je te weinig drinkt. Ook raakt je lichaam de warmte minder goed kwijt. Lees hier wat je kunt doen om gezond te blijven. Vraag om hulp als je dat nodig hebt.



Kijk voor meer informatie op ggdleefomgeving.nl en groeigids.nl

Hecht bestaat uit GGD Hollands Midden, GHOR Hollands Midden, RAV Hollands Midden en ZVH Hollands Midden