

Tips bij hitte

Zorg voor jezelf en anderen!

Wat kun je doen om koel te blijven als het warm is?



1.



Goed voorbereiden

- Altijd water mee
- Check het weerbericht
- Gebruik zonnebrandcrème

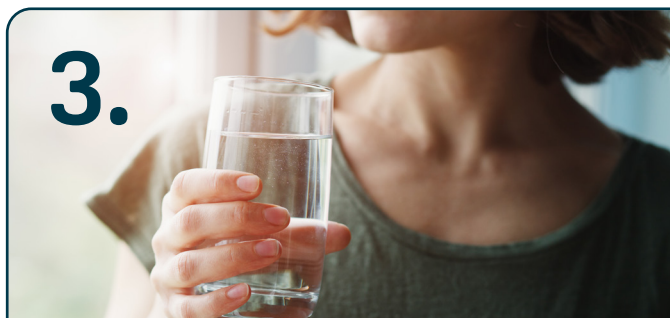


2.



Houd jezelf koel door:

- Een zonnebril of pet en luchtige kleding
- Een vochtige doek op je huid
- Niet sporten op het heetste moment van de dag



3.



Drink genoeg water:

- Net iets meer dan je dorst hebt
- Drink meer als je urine donker is
- Drink geen alcohol



4.



Houd binnen koel door:

- Zonwering of schaduwdoek
- Gordijnen dicht houden
- Ramen open alleen als het buiten koeler is



5.



Zorg voor:

- Jezelf: bel de huisarts bij gezondheidsklachten.
- Anderen: die dat nodig hebben
- Bel 112 als iemand steeds overgeeft / in de war is / flauwvalt en na 2 minuten niet wakker wordt



6.



Zwanger?

- Neem extra pauzes
- Wees matig met zout

Kijk voor meer informatie op ggdleefomgeving.nl

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