

Tips bij hitte

Belangrijk 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

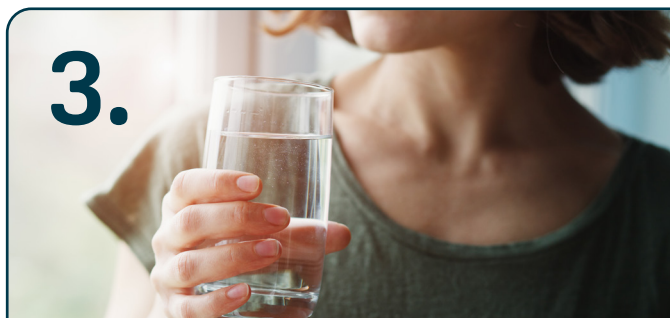


2.



Houd jezelf koel door:

- een zonnebril of pet & luchtige kleding
- een vochtige doek op je huid
- niet sporten op het heetste moment van de dag
- in de schaduw te blijven



3.



Drink genoeg water:

- net iets meer dan je dorst hebt
- en meer als je urine donker is
- maar geen alcohol



4.



Houd binnen koel door:

- zonwering of schaduwdoek
- gordijnen dicht
- 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?

- volg de eerdere tips
- neem extra pauzes
- wees matig met zout

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

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