

Tips bij hitte

In de zomer kan het erg warm worden en kun je last krijgen van hoofdpijn of uitdroging. Lees hier onze tips om koel te blijven in een warme periode en om jezelf en anderen te beschermen tegen de hitte.

Wees voorbereid

Vóór de hittegolf:



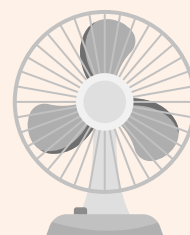
Zorg voor zonwering.



Zorg voor koele en beschermende kleding, hoed/pet en zonnebril.



Koop zonnebrand-crème met minimaal factor 30.



Zorg zo nodig voor een ventilator.

Houd jezelf koel



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.

Houd jezelf koel



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 in de buurt, zoals een buurthuis of zoek buiten de schaduw op.

Houd je huis 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.

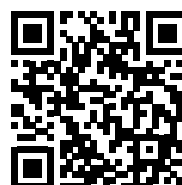


Zorg bij hitte ook voor anderen die daar zelf moeite mee hebben, zoals ouderen en zieken.



Klachten?

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.



Voor meer informatie, scan de QR-code

Tips bij hitte

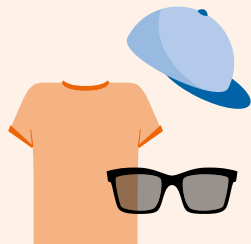
Hoe ouder je wordt, hoe meer kans je hebt op schade aan je gezondheid door hitte. Je kunt minder dorst hebben waardoor je te weinig drinkt en je lichaam raakt de warmte dan minder goed kwijt. Lees hier wat je kunt doen om gezond te blijven en vraag om hulp als je dat nodig hebt.

Wees voorbereid

Vóór de hittegolf:



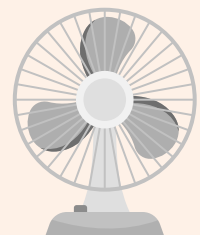
Zorg voor zonwering



Zorg voor koele en beschermende kleding, hoed/pet en zonnebril



Koop zonnebrand-crème met minimaal factor 30



Zorg zo nodig voor een ventilator

Houd jezelf koel



Sommige medicijnen hebben invloed op je lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Overleg hierover met je arts.



Leg een vochtige doek in je nek. Of neem een lauwe douche of voetenbad.

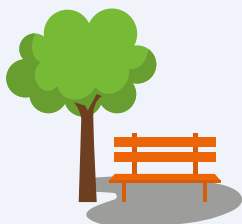


Draag lichte en luchtige kleding van katoen of linnen.



Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan. Vóór 12.00 uur of na 18.00 uur en neem water mee.

Houd jezelf koel



Te warm in huis? Ga naar een koele ruimte in de buurt, zoals een buurthuis of zoek buiten de schaduw op.



Blijf uit de zon en blijf in de schaduw



Draag een zonnebril, hoed of pet en smeer je goed in met zonnebrandcrème.

Drink voldoende



Drink voldoende water, ongeveer een glas per uur. Ook als je geen dorst hebt.



Kleurt je urine donker? Drink dan meer water.



Zorg dat er een kan water bij je in de buurt staat.



Drink vooral water. Drink geen alcohol, alcohol droogt het lichaam uit.

Houd je huis koel



Houd de zon buiten. Doe je buitenzonwering omlaag vóórdat de zon op het huis staat. Heb je die niet? Doe dan de gordijnen dicht. Houd alles dicht zolang de zon schijnt.

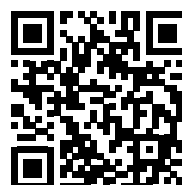


Zet de ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat de koele lucht zich kan verspreiden, bijvoorbeeld met een ventilator.



Klachten?

Toch 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.



Voor meer informatie, scan de QR-code

Tips bij hitte voor (jonge) kinderen

Jonge kinderen zijn kwetsbaar bij een hittegolf. Zij kunnen zichzelf nog niet goed beschermen tegen hitte en kunnen eerder uitdrogen of oververhit raken. Kijk hieronder wat je kunt doen om je kind te beschermen. Let extra op als het warmer is dan 25 graden.

Wees voorbereid

Vóór de hittegolf:



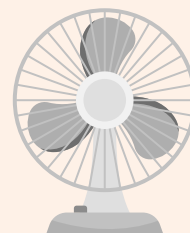
Zorg voor zonwering.



Zorg voor koele en beschermende kleding, hoed/pet en zonnebril.



Koop zonnebrandcrème met minimaal factor 30.



Zorg zo nodig voor een ventilator.

Tijdens de hitte:



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Zorg dat jij en je kind een zonnebril (UV 400), hoed of pet dragen. Smeer je kind in met zonnebrandcrème. Doe dit elke 2 uur. Zeker als je de zon niet kunt vermijden.



Kies voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen. Bedek zoveel mogelijk huid.



Zon in overvloed?
Verzorg jezelf en anderen goed!



Zorg voor koelte



Kies een koel moment op
de dag om naar buiten te
gaan voor 12.00 uur of
na 18.00 uur.



Een badje of spelletje met
water geeft koelte en
plezier. Houd altijd toezicht
als je kind in bad zit.



Thuis te warm? Zoek een plek
in de schaduw of ga naar een
koele publieke ruimte zoals
buurthuis of bibliotheek.

Drink voldoende



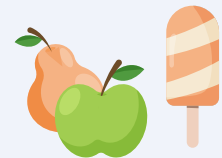
Bied je kind ieder
uur wat te drinken
aan en drink dan
zelf ook iets.



Bied vooral extra
water aan in plaats
van suikerhoudende
dranken.



Controleer of de luiers van
je kind nat zijn en of het
huilt met tranen. Geen
tranen en/of minder dan
vijf natte luiers per dag?
Bied dan drinken aan!



Fruit bevat veel
vocht. Maak er ijs
van en bied dit aan
als fruithapje. Ook
lekker voor jezelf
om koel te blijven.

Houd je huis koel



Zorg voor schaduw om
het huis, bijv. bomen,
parasols en/of
schaduwdoeken.



Zorg dat zonwering
omlaag is en gordijnen
gesloten zijn voordat de
zon op het huis staat.
Houd alles dicht als de
zon schijnt.



Zet je ramen en deuren
open als het buiten
koeler is dan binnen.
Zorg dat de koele lucht
zich kan verplaatsen,
bijv. met een ventilator.



Slaapkamer te warm?
Laat je kind op een
koelere plek in slaap
vallen. Til je kind in
bed zodra het koel
genoeg is.



Een kind kan een zonnesteek krijgen door te lang in de zon
te spelen zonder bescherming. Bij een zonnesteek raken de
hersenen 'oververhit'. Breng het kind dan naar een koele plek
en koel het gezicht en de polsen met koud water. Bel de huisarts
als het niet snel beter gaat of bij tekenen van uitdroging.