

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:



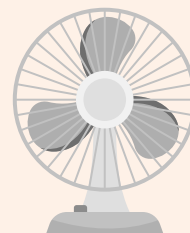
Zorg voor zonwering



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.

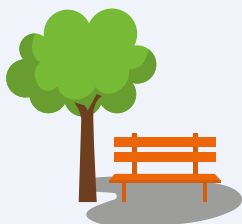


Draag lichte en luchtige kleding van katoen of linnen.



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.

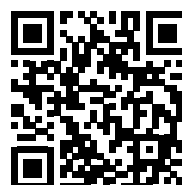


Zet de ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat de koele lucht zich kan verspreiden, bijvoorbeeld met een ventilator.



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