

WEES VOORBEREID



Volg de weersverwachtingen.



Zorg dat je altijd water bij je hebt: drink één glas per uur.



Smeer je in met zonnebrandcrème met minimaal factor 30.

HOUD JEZELF KOEL



Draag luchtige kleding van katoen of linnen.



Voor 12.00 uur
Na 18.00 uur

Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan. Neem een flesje water mee.



Draag een zonnebril en een hoed of pet als je naar buiten gaat.



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



Te warm in huis? Ga naar een koele plek dichtbij, zoals een buurthuis. Of zoek buiten de schaduw op.

HOUD JE WONING KOEL

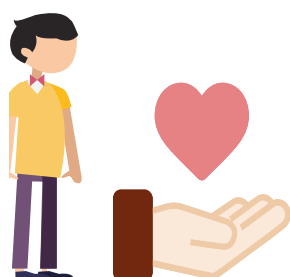


Doe de buitenzonwering naar beneden. Sluit de gordijnen en houd alles dicht zolang de zon schijnt.



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

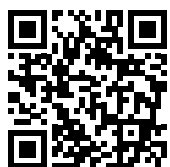
ZORG VOOR JEZELF EN ELKAAR



Aanhoudende gezondheidsklachten? Neem contact op met de huisarts.

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

Bel 112 als je ziet dat iemand versuft of verward wordt en de toestand niet snel verbetert.



Kijk voor meer informatie op de website [GGDLeefomgeving.nl/zomer-en-hitte](https://www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte)