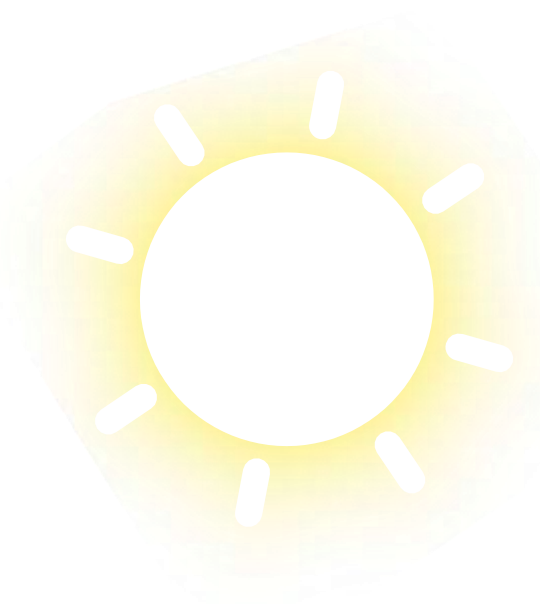


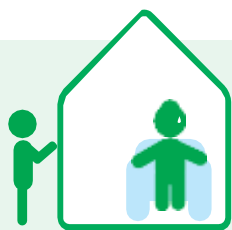
# Tips bij hitte

## Blijf koel

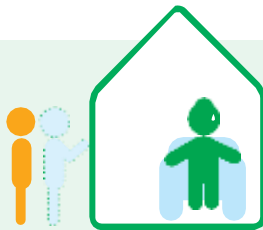
Vermijd direct in de zon zitten of bewegen (zeker midden op de dag). Let ook extra op als het warmer is dan 25 °C. Zo voorkom je zonnebrand en ziekte door de hitte.



### Zorg voor anderen



Ga langs bij iemand die je hulp kan gebruiken.



Zorg dat iemand anders langsgaat wanneer je zelf niet kunt.

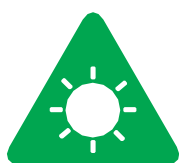


Sommige medicijnen hebben invloed op de lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Maak een overzicht van alle medicijnen die de persoon neemt en de mensen met wie je contact kunt opnemen bij problemen.



Een zonnesteek kan gevaarlijk zijn. Bel 112 wanneer nodig.

### Wees voorbereid



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.

### Drink voldoende



Drink voldoende water. Ongeveer een glas per uur (ook als je geen dorst hebt).

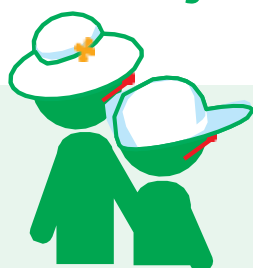


Drink vooral WATER. (Af en toe koffie en thee kan ook.)



Kleurt je urine DONKER? Drink meer!

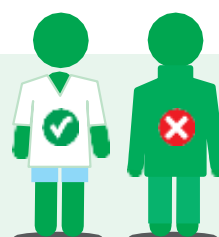
### Houd jezelf koel



Draag een zonnebril (UV 400) en een hoed of pet.



Leg een vochtige doek in je nek of neem een koele douche of (voet)bad.



Kies voor lichte en luchtige kleding.

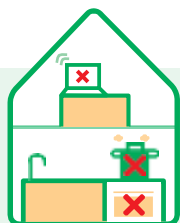


Doe zware inspanningen op koelere momenten.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

### Houd je woning koel



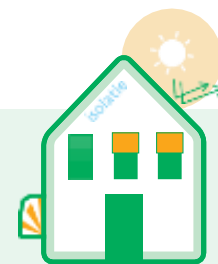
Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte afgeven.



Benut je zonwering maximaal. Houd ook de gordijnen gesloten zolang de zon schijnt.



Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.



(Ver)bouw je woning hittebestendig.