

## Tips bij hitte

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



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



Draag lichte en luchtige kleding van katoen of linnen.



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

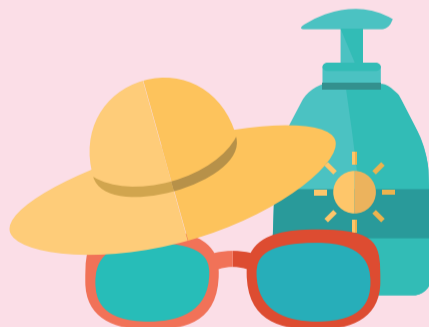


Leg een vochtige doek in uw nek of neem een koel voetenbad.

HOUD UZELF KOEL



Blijf uit de zon en blijf in de schaduw.

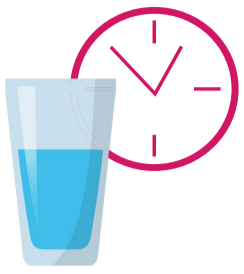


Draag een zonnebril, hoed of pet en smeer u goed in met zonnebrandcrème.



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.



Drink voldoende water. Ongeveer een glas per uur. Ook als u geen dorst heeft.



Kleurt uw urine donker? Drink meer water.



Houd bij hoeveel u gedronken heeft.



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



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



Houd de zon buiten. Doe uw buitenzonwering omlaag vóóordat de zon op uw huis staat. Heeft u die niet? Doe dan de gordijnen dicht. Houd alles dicht zolang de zon schijnt.



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

Toch gezondheidsklachten?  
Neem contact op met de huisarts.

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

