

Tips bij hitte

Let extra op als het warmer is dan 25 °C.

Vermijd direct in de zon zitten of veel bewegen (zeker midden op de dag).

Zo voorkom je verbranding door de zon en ziekte door hitte.



GGD
Rotterdam-
Rijnmond



Wees voorbereid



Volg de weersvoorspellingen.



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Smeer je op tijd en vaak in. Ook belangrijk als je in de schaduw zit.



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



Drink voldoende



Drink genoeg 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!



Denk ook aan (huis)dieren. Zorg voor voldoende vers water.



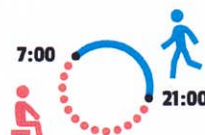
Houd jezelf koel



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



Kies voor lichte en luchtige kleding. Denk aan katoen of linnen.



Doe zware dingen als het koeler is. Vroeg in de ochtend of in de avond.



Zoek een plek in de schaduw. Ook voor je huisdier.

Voor koele plekken/waterpunten:
www.rotterdamsweerwoord.nl/koelekaart



Houd je woning koel



Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte afgeven.



Gebruik de zonwering maximaal. Houd ook gordijnen dicht als de zon schijnt.



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



Wanneer het kan: verbouw je woning hittebestendig. Check hiervoor beschikbare subsidies in jouw gemeente. In Rotterdam: subsidie Klimaatadaptie.



Zorg voor anderen



Ga langs bij iemand die je hulp kan gebruiken.



Zorg dat iemand anders langsgaat wanneer je zelf niet kunt.



Let op bij gebruik van medicijnen. Sommige kunnen bij hitte leiden tot problemen voor de gezondheid. Controleer de bijsluiter en overleg bij twijfel met apotheek of huisarts



Een zonnesteek kan gevaarlijk zijn. Bel 112 wanneer nodig.