



## WARME DAGEN, ZORG DRAGEN

Zon in overvloed, verzorg jezelf  
en anderen goed!



### wees voorbereid

#### Tips

- Zorg dat je altijd water bij je hebt.
- Zorg je voor anderen? Ga wat vaker langs en zorg voor een vervanger als je met vakantie gaat.
- Volg de weersvoorspellingen.
- Smeer zonnecrème als je de zon niet kunt vermijden.
- (Ver)bouw hittebestendig.



### drink voldoende

#### Tips

- Zoek koele plekken op. Vermijd de zon.
- Stel fysieke inspanningen uit tot een koeler moment van de dag.
- Draag dunne, loszittende, lichtgekleurde kledij.
- Koel je lichaam af met een lauwe douche, een voetbad, een frisse duik ...
- Draag een hoofd- deksel.



### hou jezelf koel

- Verlucht als het buiten koeler is dan binnen.
- Benut je zonnewering (rolluiken, luifels, gordijnen, ...) optimaal.
- Gebruik een ventilator, die kan helpen om de ruimte te verkoelen.
- Beperk het gebruik van apparaten die warmte produceren (fornuis, oven, computer, ...).

#### Tips

### hou je huis koel



#### Tips

- Drink meer dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt.
- Drink bij voorkeur water.
- Kleurt je urine donker? Dan drink je te weinig.

## Warme dagen, zorg dragen!

- Ken je alleenstaande senioren of zieken? Of vermoed je dat er in je straat hulpbehoevende mensen wonen? Ga op warme dagen eens kijken of ze zich goed voelen en of ze voldoende drinken. Misschien hebben ze wat boodschappen (fruit, drinkwater, verse groenten) nodig?
- Bied baby's en jonge kinderen voldoende drinken aan. Laat kinderen **NOOIT** achter in een geparkeerde auto (ook niet voor een paar minuten).

## Zorg voor anderen én jezelf: je kunt levens redden

Jaarlijks sterven honderden mensen aan de gevolgen van warmte. Vaak gaat het om alleenstaande ouderen of chronisch zieken. Besteed daarom extra aandacht aan hen!

De meeste mensen lopen geen hoog risico. Met de tips op dit molentje blijft het meestal bij milde symptomen. Blijf wel altijd alert, ook als je niet tot een risicogroep behoort.

## Surf naar warmedagen.be

Ontdek het antwoord op al je vragen, zoals:

- Mag ik koffie en thee drinken op warme dagen?

- Mag ik mijn medicijnen gewoon blijven innemen?
- Hoe kan ik mijn slaapkamer koel houden?

- Is het een goed idee om airco te installeren?
- Waar vind ik specifieke tips voor ouders, sporters of kinderen?

## Wanneer moet je hulp invoeren?

Banale symptomen als hoofdpijn of duizeligheid kunnen de eerste tekenen zijn van ernstige problemen. Blijf dus alert!

## Voel je je niet lekker op een heel warme dag?

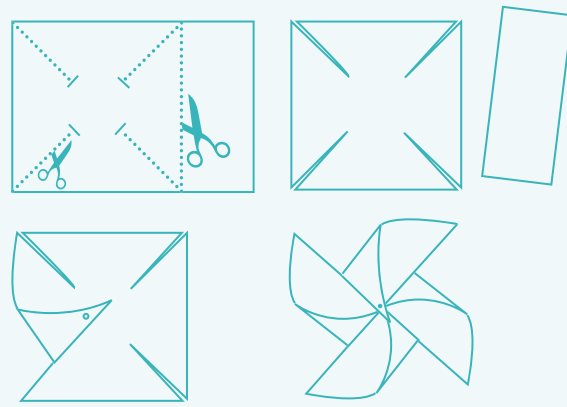
- Drink meteen meer water, zoek een koele plek op en rust een beetje uit.
- Bel bij twijfel onmiddellijk je arts.

## Reageert iemand abnormaal op de warmte (verwardheid, kortademigheid, snelle hartslag)?

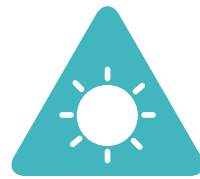
- Waarschuw onmiddellijk de medische spoeddienst (112).
- Koel de persoon zo goed mogelijk af.
- Pas eerste hulp toe.

## Maak het molentje!

Gebruik een splitpen of stukje plakband in het midden.



## Warme dagen, zorg dragen! warmedagen.be



wees voorbereid



drink voldoende



hou jezelf koel



hou je huis koel

## Nog vragen?

Bel gerust het gratis nummer: 1700