

Doeltreffende manieren om af te koelen



Maak je huid nat met een spray, spons of washandje (werkt extra goed in combinatie met een ventilator).



Leg een koude handdoek of een koelpack in je nek. Gebruik je ijs? Zorg dan dat het niet rechtstreeks op je huid komt om brandwonden te voorkomen.



Koel je polsen en voeten af met 'koud' water.



Draag een nat T-shirt om je lichaam af te koelen. Laat baby's spelen met een nat washandje.



Neem een frisse douche of bad, of gebruik een tuinslang of plonsbadje buiten.



Een ventilator helpt alleen als je huid vochtig is of als je zweet.



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven