

Tips bij zeer warm weer

Drinken moet je meer dan anders

Je moet veel drinken, ook als je geen dorst hebt. Drink zeker meer dan anders – best 2 liter per dag – en liefst water.

Vermijd alcohol en dranken met veel suiker als het heel warm is!

De warmste uren van de dag liggen tussen 12 en 16 uur

Rust voldoende, vermijd inspanningen, blijf binnen of in ieder geval in de schaduw en als je toch buiten gaat, draag dan zeker een hoed, zonnebril en aangepaste, lichte kleding. Bescherm ook je huid tegen de zon met een degelijke zonnecrème.

Zorg voor afkoeling

Leg af en toe een koele handdoek in je nek, neem een koele douche of bad.

Laat de zonwering zakken of doe de gordijnen dicht van kamers die veel zon krijgen. Doe overdag de ramen dicht als het buiten warmer is dan binnen. Zet 's nachts en vroeg in de morgen ramen open als het buiten koeler is dan binnen.

Zorg voor elkaar

Ken je in je omgeving ouderen, zieken of gevoelige personen waarvoor de hitte ernstiger kan zijn? Ga af en toe eens langs en bezorg hen deze tips.