

## Wat te doen als het lang warm weer is?

Eenvoudige maatregelen die helpen om de gevolgen van hitte te beperken:



**Drink voldoende:** zorg ervoor dat u voldoende drinkt, ook als u geen dorst heeft. U drinkt te weinig als u minder plast dan gebruikelijk of als de urine donker van kleur is. Bedenk dat u ook ongemerkt veel vocht verliest door transpiratie. Matig het gebruik van alcohol.

*Tip: Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.*



**Zorg voor koelte:** draag dunne kleding. Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12 en 16 uur).

*Tip: Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor uw boodschappen of wandeling. Neem een (voeten)bad of douche. Zoek verkoeling onder een boom of bij water en slaap niet onder een te warme deken.*



**Houd uw woning koel:** opwarming van de woning kan worden beperkt door tijdig gebruik te maken van zonwering, ventilator of, indien aanwezig, airconditioning. Zorg voor continue ventilatie door ventilatieroosters open te houden of ramen op een kier te zetten.

*Tip: Zorg voor extra frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten koeler is, zoals 's avonds, 's nachts en 's ochtends.*



**Zorg voor elkaar:** let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die uw hulp kunnen gebruiken.

Zie voor meer informatie: <https://www.ggdlimburgnoord.nl/milieu-en-gezondheid/hitteplan>