

beter w onen

Heeeeerlijk dat zomerzonnetje! Daar wordt een mens nog eens vrolijk van. Maar, zoals voor alles geldt: geniet van de zonnestralen met mate.

Is het warm en blijven de temperaturen nog een tijdje hoog? Dan neemt de kans op vermoeidheid, hoofdpijn en uitdroging toe. Drink wat vaker een glas water en blijf een beetje in de schaduw. Let bij warm weer goed op uzelf en ook op anderen.

Om 'hitte de baas' te blijven, verspreiden we deze kaart met zomertips. We wensen u een fijne zomer!

Namens alle medewerkers van Beter Wonen

Hitteplan

Tips om klachten te voorkomen bij aanhoudende warmte



Zorg voor elkaar

Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien een beetje hulp en goede tips kunnen gebruiken.

Tip: Ga een keer langs en drink samen gezellig een glas water. Bel en vertel dat u graag wat voor ze wil doen.



Drink voldoende

Drink een paar extra glazen water of pak nog een kop thee of koffie. Ook als u geen dorst heeft! Alcohol en warmte gaan slecht samen, dus matig het drinken van bier, wijn en sterke drank.

Tip: Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand heeft, ook als u buiten bent of op pad gaat.



Houd uzelf koel

Blijf zoveel mogelijk in de schaduw. Lekker wandelen of sporten? Doe dit dan tijdens de koelere uren in de ochtend of avond.

Tip: Neem een verkoelend voetenbad.



Houd uw woning koel

Houd de warmte zoveel mogelijk buiten met zonwering en gordijnen. Ook een ventilator of airco kan helpen om het koel te houden in huis.

Tip: Houd ramen en deuren overdag zoveel mogelijk dicht, zeker als het buiten warmer is dan binnen.



Medicijnen en hitte

Bij aanhoudend warm weer verhogen sommige medicijnen de kans op klachten zoals vermoeidheid en uitdroging.

Tip: Vraag uw huisarts of apotheker naar bijwerkingen van uw medicijnen bij hitte.