



Beste allemaal,

Even een geheugensteuntje.

Natuurlijk weet u het wel, maar ik dacht een geheugensteuntje kan geen kwaad.

Wat te doen bij hitte

In de zomer kan het erg warm worden en kun je last krijgen van hoofdpijn of uitdroging. Lees hier onze tips om jezelf en anderen te beschermen tegen de hitte.

Tips bij hitte

Drink veel (De huid is het grootste orgaan van ons lichaam en bij warm weer zweet er heel wat vocht uit ons lichaam) .

Ook als je geen dorst hebt, is het belangrijk om veel te drinken. Drink bij voorkeur water. Tijdens een hittegolf heeft je lichaam extra vocht nodig om af te koelen. Drink minstens 2 tot 3 liter per dag. Wacht niet tot je dorst krijgt, maar drink regelmatig kleine hoeveelheden. Verdeel dit over de dag en vul eventueel aan met bouillon of een isotone sportdrank om verloren zouten aan te

- **Kleed je luchtig**
Kies voor luchtige kleding, gemaakt van materiaal dat goed 'ademt'. Katoen en linnen bijvoorbeeld.
- **Vermijd zware inspanning**
Als je graag wil sporten, doe dit dan niet tijdens de warmste uren van de dag (van 12.00 tot 16.00 uur). Wacht liever tot het 's avonds is afgekoeld of trek 's morgens al vroeg je hardloopschoenen aan.
- **Haal boodschappen vóór de hitte**
Zorg dat je boodschappen in huis hebt, zodat je niet op het heetste moment van de dag de deur uit moet.
- **Check je medicatie**
Sommige medicijnen beïnvloeden je temperatuurregulatie. Controleer de bijsluiter en overleg met je huisarts of apotheek of je voor jouw medicatie specifieke voorzorgsmaatregelen bij hitte moet treffen.
- **Verkoel jezelf**
Bijvoorbeeld door je polsen te koelen onder een stromende kraan, en door een ventilator neer te zetten.

Een emmer koud water met een handdoek is een snelle manier om af te koelen tijdens extreme hitte. Vul een emmer met koud water, dompel de handdoek erin, wring hem licht uit en leg deze in je nek, op je hoofd of over je schouders.

- **Ga beschermd naar buiten**

Moet je toch de zon in? Smeer je dan elke twee uur in en bescherm je huid en gezicht met een zonnebril, hoed of pet. Zoek zoveel mogelijk de schaduw op als je buiten bent.

Ben je (over)verhit, voel je je niet goed of maak je je zorgen? Neem dan contact op met je huisarts.

Zorg voor een minder hete omgeving

- Zorg voor zonwering aan de kant van je huis waar de zon op staat.
- Gebruik een ventilator. Als je een bevroren fles water voor de ventilator zet, wordt de lucht voor de ventilator gekoeld. Je kunt ook voor airconditioning kiezen, maar houd er rekening mee dat die meer energie verbruikt.
- Is het binnen koeler dan buiten? Houd dan de ramen gesloten.
- Is het binnen juist warmer dan buiten? Zet dan de ramen open.
- Laat kinderen en huisdieren nooit alleen achter in de auto. De temperatuur in een auto loopt razendsnel op als het buiten warm is.

Zorg voor anderen bij hitte

Houd mensen die extra hulp nodig hebben in de gaten. Ga bij ze langs en bied aan om te helpen, bijvoorbeeld door boodschappen te doen of regelmatig te controleren of ze voldoende water drinken. De volgende groepen lopen een groter risico op uitdroging en oververhitting:

<https://youtu.be/Qjjs20XgZ74?si=iBajquJN-rCYySMm>

Hartelijke groetjes,

Voorzorgcirkel Liesbet en Carla Elst (UT)