



Heeeerlijk 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 jezelf 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 Wonen Delden

Hitteplan

Tips om klachten
te voorkomen
bij aanhoudende
warmte



Zorg voor elkaar

Let bij warm weer extra op mensen in je 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 je graag wat voor ze wilt doen.



Drink voldoende

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

Tip: zorg dat je altijd een flesje water bij de hand hebt, ook als je buiten bent of op pad gaat.



Houd jezelf 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 voeten bad.



Houd je woning koel

Houd de warmte zoveel mogelijk buiten met zonwering en gordijnen. Ook een ventilator of airco helpen om het lekker 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 huisarts of apotheker naar bijwerkingen van je medicatie bij hitte.