



Zorg voor elkaar bij hitte

Nationaal Hitteplan

KNMI code geel

Dit kun jij doen als het heet wordt



Ga langs of bel

Vraag kwetsbaren mensen, zoals ouderen en mensen met een chronische ziekte, hoe het gaat. Denk ook aan jonge kinderen of mensen waar je normaal niet voor zorgt, bijvoorbeeld een oudere buurman.



Zorg voor voldoende drinken

Zet water, limonade, thee of koffie klaar. Spoor de ander aan om meer te drinken dan normaal, ook als degene aangeeft geen dorst te hebben.



Houd de woning koel

Bijvoorbeeld met zonwering, ventilator of airconditioning. Open ramen als het buiten is afgekoeld. Adviseer een koelere plek op te zoeken als het huis niet koel wordt.



Houd het lichaam koel

Zorg dat de ander in de schaduw blijft en adviseer om activiteiten voor 12.00 of na 18.00 uur te doen, zoals de boodschappen. Vraag of je een verkoelend voetenbad kunt klaarzetten.



Wees alert op signalen van oververhitting

Zoals hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid en/of erge dorst. Helpt extra drinken en extra verkoeling niet? Bel de huisarts. Let extra op kleine kinderen in geparkeerde auto's.



Let op bij medicijngebruik

Medicijnen kunnen anders werken bij hitte. De apotheek kan adviseren over medicijngebruik tijdens hitte.



Kijk voor meer informatie op www.rivm.nl/hitte of neem contact op met de GGD in uw regio, zie www.ggdghor.nl. Bekijk de weersverwachting op www.knmi.nl. Bij vragen over gezondheidsklachten en medicijnen, neem contact op met arts of apotheek.