



# Wat u moet doen als het warm is



## Drink voldoende

Drink 2 liter vocht per dag, ook als u geen dorst heeft.  
Drink bij voorkeur water. Vermijd alcohol.



## Vermijd inspanning

Vermijd inspanning vooral tussen 12.00 en 16.00 uur,  
de warmste uren van de dag.



## Blijf uit de hitte

Blijf binnen of in ieder geval in de schaduw tussen 12.00 en 16.00 uur,  
de warmste uren van de dag. Draag een hoed, zonnebril en lichte  
kleding.



## Zorg voor koelte

Leg af en toe een koele handdoek in uw nek, neem een koele douche  
of bad. Laat de zonwering zakken of doe de gordijnen dicht van  
kamers die veel zon krijgen. Doe ook de ramen dicht als het buiten  
warmer is dan binnen (overdag) en zet ze open als het buiten koeler  
is ('s nachts en vroeg in de morgen).



## Zorg voor elkaar

Steek een helpende hand toe als er in uw omgeving ouderen of zieken  
zijn, die hulp nodig hebben om deze adviezen op te volgen.

## Vragen?

Bel informatie Rijksoverheid

**1400** (lokaal tarief)