



Houd bij
hoeveel je
drinkt!

Je lichaam heeft bij hitte veel water nodig

Drink tenminste **2 liter** per dag,
dat is zo'n **10 glazen**.

TIPS BIJ
HITTE



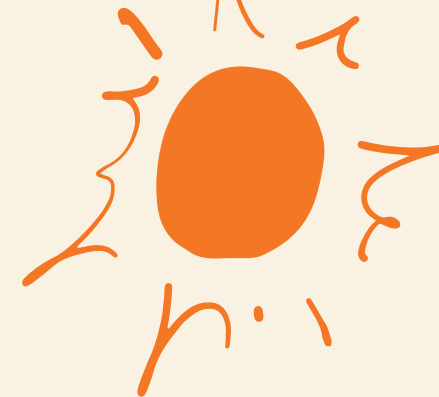
Scan de QR-code

Het is warm buiten. Zorg bij hitte goed voor jezelf en anderen! Je kan te maken krijgen met een zonnesteek, hitte-uitputting of zelfs een hitteberoerte. Om te zorgen dat dit niet gebeurt, moet je genoeg drinken, liefst water. In ieder geval 2 liter per dag.

Drink daarom elk uur tenminste 1 glas en houd het bij. Neem voor onderweg een flesje mee. Als je sport, medicatie gebruikt of lang buiten bent, probeer dan nog meer te drinken.

Vragen over je gezondheid?

Bel met je huisarts. Andere vragen over hitte?
Bel je lokale GGD of met het Rode Kruis:
070 - 44 55 888. Kijk ook op www.rodekruis.nl
voor meer informatie.

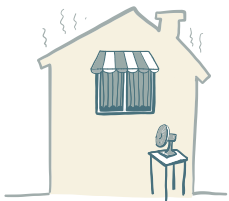


WAT TE DOEN BIJ AANHOUDENDE HITTE



 Rode
Kruis

1 VOORKOM OVERVERHITTING



HOUD JE HUIS
BINNEN KOEL



DRINK VOLDOENDE,
OOK ALS JE GEEN
DORST HEBT!



HOUD JEZELF KOEL
MET WATER EN WIND



BLIJF UIT DE ZON EN
VERMIJD INSPANNING

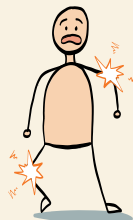


LET OP JEZELF EN
ANDEREN



BESCHERM OOK JE HUID
MET ZONNEBRAND EN
EEN HOED OF PET

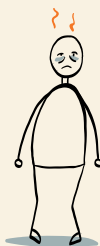
2 HERKEN OVERVERHITTING



SPIERKRAMP



VERSNELDE
HARTSLAG



ONGEBRUIKELIJKE
VERMOEDHEID



DUIZELIG/MISSELIJK/
OVERGEVEN/
VERWARD/HOOFDPIJN



LICHAAMSTEMPERAATUUR
BOVEN DE 38 GRADEN



3 LET EXTRA GOED OP:



KINDEREN

Hun lichaam warmt sneller op en kinderen geven minder snel aan dat ze dorst hebben



OUDEREN 70+

Ouderen hebben minder snel dorst en hun lichaam koelt minder goed af.



MEDICIJNGEBRUIKERS

Medicijnen kunnen invloed hebben op de vochthuishouding van een lichaam.



MENSEN DIE BUITEN WERKEN OF SPORTEN

Zij verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op.



EVENEMENTENBEZOEKERS

Bezoekers van evenementen bevinden zich vaak op locaties waar de temperaturen extra hoog zijn.