



# Tips bij Hitte



Lees wat je kunt doen om koel te blijven als het warm is. Zorg goed voor jezelf. Help ook mensen die niet goed voor zichzelf kunnen zorgen, zoals ouderen, mensen met een chronische ziekte en kleine kinderen. Ga niet in de zon zitten of actief bewegen, zeker niet midden op de dag. Let extra op als het warmer is dan 25 °C.

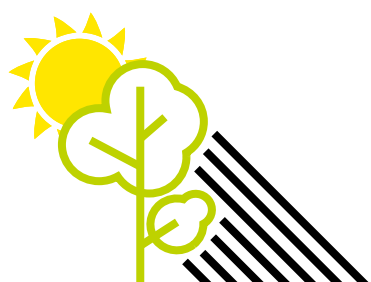
## Wees voorbereid



Zorg dat je **altijd water** bij je hebt

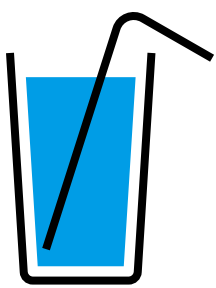


Volg de **weersverwachting**

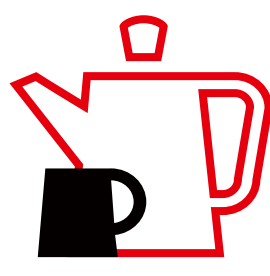


Blijf zoveel mogelijk **uit de zon** en smeer je goed in

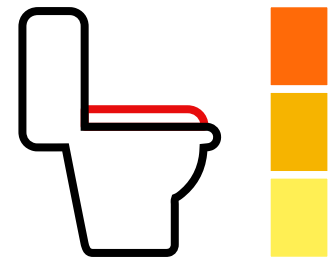
## Drink voldoende



Drink **voldoende water**, ook wanneer je nog **geen dorst** hebt



Drink **vooral WATER**. Af en toe koffie of thee kan ook. Drink geen alcohol.



Kleurt je urine **DONKER**? Drink meer!

## Houd jezelf koel



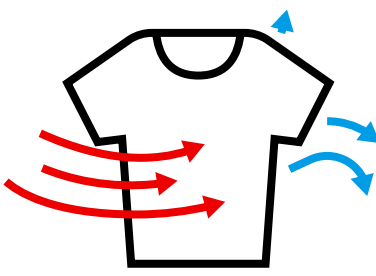
Draag een **zonnebril** en een **hoed** of pet



Neem een **koele douche** of **voetenbad**



Kies voor **sporten** en **buitenspelen** een **koeler moment op de dag** uit



Kies voor **lichte en luchtige kleding** van katoen of linnen



Zoek een **plek in de schaduw** of ga naar een **koele ruimte**

## Houd je woning koel



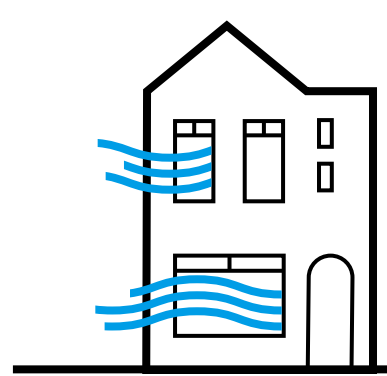
Zorg voor **schaduw rondom het huis**. Denk aan bomen, parasols en/of schaduwdoeken.



**! Groen** houdt minder warmte vast dan stenen

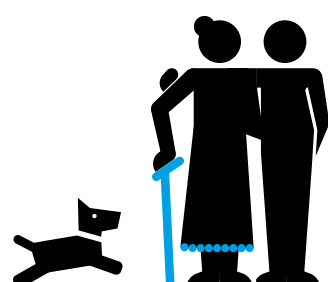


Gebruik **zonwering zoveel mogelijk**, want de meeste warmte komt via de zon op je ramen binnen. Zet de zonwering aan de buitenkant van je huis omlaag voordat de zon erop schijnt.



Zet je ramen en deuren tegenover elkaar open. Doet dit alleen als het buiten koeler is dan binnen, dit is vooral 's nachts. Zorg dat de koele lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld met een ventilator.

## Zorg voor jezelf en anderen



Zorg voor **elkaar**. Let extra op ouderen en jonge kinderen. Help bijvoorbeeld met ramen open zetten of boodschappen doen. **Ook huisdieren** hebben last van de hitte, dus zorg voor voldoende **water en schaduw**.



Een **hitteberoerte** kan gevaarlijk zijn. Bel **112** als iemand: steeds overgeeft of in de war is of is flauwgevallen en na 2 minuten nog niet wakker is.



Sommige **medicijnen** hebben invloed op jouw lichaamstemperatuur of vochtafvoer. **Vraag advies aan apotheek of arts**.

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed!  
Kijk voor meer informatie op de website van GGD Amsterdam.

[ggd.amsterdam.nl/hitte](http://ggd.amsterdam.nl/hitte)