

Wees voorzichtig bij warme dagen

De zomer komt eraan. Binnenkort kunnen we weer genieten van enkele mooie warme dagen. Warm weer heeft echter soms ook minder prettige gevolgen. De meeste mensen lopen geen risico met extreme warmte als ze verstandig omgaan met de zon. Alert blijven is echter de boodschap. Jaarlijks sterven nog steeds honderden mensen aan de gevolgen van de hitte. Vaak gaat het om alleenstaande ouderen of chronisch zieken.

Hier vind je enkele nuttige tips om je te beschermen tegen de warmte.

Wees voorbereid

- Zorg dat je altijd water bij hebt.
- Zorg je voor anderen? Ga wat vaker langs of zorg dat er iemand anders langs kan gaan als jij verhinderd bent.
- Volg de weersvoorspellingen.
- Smeer zonnecrème wanneer je de zon niet kunt vermijden.
- Wil je je woning verbouwen? Verbouw dan hittebestendig.

Drink voldoende

- Drink meer dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt.
- Drink bij voorkeur water.
- Kleurt je urine donker? Dan drink je te weinig en doe je er goed aan extra te drinken.

Hou jezelf koel

- Zoek koele plekken op en vermijd de zon.
- Verplaats inspanningen, bijvoorbeeld sporten of boodschappen doen, naar een koeler moment van de dag.
- Draag lichte, loszittende, lichtgekleurde kledij.
- Koel je lichaam af met een lauwe douche, een voetenbad, ...
- Draag een pet of een ander hoofddeksel als je hoofd snel verbrandt.

Hou je huis koel

- Verlucht op momenten dat het buiten koeler is dan binnen.
- Gebruik zonnewering: rolluiken, luifels, gordijnen, ...
- Gebruik een ventilator, die kan helpen om de ruimte te verkoelen.
- Beperk het gebruik van apparaten die warmte produceren zoals het fornuis, een oven of een computer.

Wees voorzichtig met medicatie

- Vraag aan je huisarts of je op erg warme dagen dezelfde dosis van je medicatie mag nemen.
- Vraag aan je huisarts welke symptomen extra aandacht vereisen op erg warme dagen.
- Bewaar je medicatie op een koele, donkere plaats, maar niet in de koelkast. Dit kan bijvoorbeeld in een nachtkastje op de slaapkamer. Laat ze zeker niet in de auto liggen.