



Warme dagen, zorg dragen

Naam:.....

Huisarts Dr.

Tel:.....

Huisarts van wacht: **wachtposten.be**

Medicatielijst:.....

.....

.....

.....

.....



Zon in overvloed,
verzorg jezelf en anderen goed.
warmedagen.be

Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

warmedagen.be

WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.

DRINK VOLDOENDE



Drink **MEER** dan gewoonlijk. **OOK** als je geen dorst hebt.



Drink vooral **WATER**. Koffie en thee kunnen ook.



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

HOU JEZELF KOEL



Draag een hoofddeksel.



Zoek verfrissing op.



Kies voor lichte, loszittende kledij.



Doe zware inspanningen op koelere momenten.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

HOU JE WONING KOEL



Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.



Benut je zonnewering maximaal.



Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.



(Ver)bouw je woning hittebestendig.