

WIE MOETEN ER *extra* OPLETTEN?

AANHOUDEDE *Hitte*



KINDEREN (VOORAL ZUIGELINGEN)

Hun lichaam warmt sneller op en ze geven geen dorstgevoel aan.



OUDEREN

Het lichaam past zich minder goed aan in extreme temperaturen en hebben minder snel een dorstgevoel



LANGDURIG MEDICIJNGEBRUIKERS

Medicijnen kunnen van invloed zijn op de vochthuishouding of omgekeerd



MENSEN DIE BUITEN WERKEN

verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning



SPORTERS

verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning



EVENEMENTBEZOEKERS

bevinden zich vaak in temperatuurverhogen de omstandigheden

WAT *gebeurt* ER MET JE BIJ OVERVERHITTING?



SPIERKRAMP



HEFTIGE DORST



DUIZELIG/MISSELIJK/ VERWARD/BRAGEN/ HOOFDPIJN



ONGEBRUIKELIJKE VERMOEIDHEID



LICHAAMSTEMPERATUUR BOVEN DE 38 GRADEN



VERSNELDE HARTSLAG

Als verkoeling niet helpt en de verschijnselen verbeteren niet, bel dan je huisarts/huisartsenpost of vraag hulp bij de EHBO-post van het evenement.

HOE *voorkom* JE OVERVERHITTING?



HOUD UW HUIS
BINNEN KOEL.
GEBRUIK ZONNESCHERM
OF SLUIT GORDIJNEN



DRINK VOLDOENDE
(GEEN ALCOHOL)



HOU JEZELF COOL
MET WATER & WIND



BLIJF UIT DE ZON EN
BESCHERM JE HUID



VERMIJD
INSPANNING



LET OP JEZELF
EN EEN ANDER