



Hitte: let op jezelf en een ander!

Hitte kan gevaarlijk zijn.
Met een zonnesteek,
hitte-uitputting of een
hitteberoerte tot gevolg.



Er zijn mensen die extra risico lopen zoals ouderen (70+), mensen die medicijnen gebruiken en jonge kinderen. Let ook op tijdens het buitensporten (pas tijdstip en tempo aan), werken in de buitenlucht (extra drinkpauzes inlassen) en bij evenementen in de volle zon (zoek schaduw en gebruik zonnebrand).



Download de Rode Kruis
EHBO-app en weet wat je
moet doen in welke situatie.

Let op:

Als afkoelen niet helpt en de verschijnselen verbeteren niet, bel dan je huisarts. Bij bewusteloosheid, bel 112!

Voorkom problemen door hitte:

Drink meer bij donkere urine

De donkere kleur van je urine wijst op uitdroging en is een aanwijzing dat extra drinken nodig is. Drink bij voorkeur water, thee of koffie.

Houd jezelf koel en bescherm je huid

Blijf uit de zon en vermijd lichamelijke inspanning in de middag. Je voeten afkoelen met een voetenbad is heel effectief. Tenslotte, vergeet niet je huid in te smeren met zonnebrand!



Check je medicatie

Bepaalde medicijnen kunnen invloed hebben op de werking van je nieren, je hart of het regelen van je lichaamstemperatuur. Ze kunnen zorgen dat je minder zweet (een manier die je lichaam gebruikt om af te koelen). Controleer de bijsluiter en overleg met je huisarts of apotheek of je voor jouw medicatie maatregelen bij hitte moet treffen.

Vragen?

Overleg met je huisarts als je vragen hebt over je gezondheid. Voor andere vragen kun je terecht bij de GGD in je regio of bel de Rode Kruis Hulplijn op 070 - 4455888.