

WIE MOETEN ER EXTRA OPLETTEN?

Kinderen (vooral zuigelingen).

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

Ouderen 70+.

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.

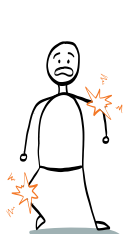
Verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning.

Evenementenbezoekers.

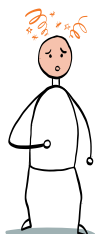
Bevinden zich vaak in temperatuurverhogende omstandigheden.



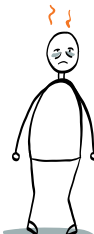
AAN WELKE SIGNALLEN HERKEN JE OVERVERHITTING?



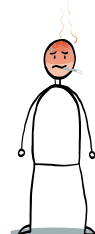
Spierkramp



Duizelig/misselijk/
verward/braken/
hoofdpijn



Ongebruikelijke
vermoeidheid



Lichaams-
temperatuur boven
de 38 graden



Versnelde
hartslag

HOE VOORKOM JE OVERVERHITTING?



Houd je huis binnen koel.

Gebruik zonnewering, ventilator of airconditioning. Zorg voor ventilatie.



Blijf uit de zon en vermijd inspanning
tussen 12:00 - 16:00 uur.



Drink voldoende.

Ook als je geen dorst hebt.
Matig gebruik alcohol.



Bescherm ook je huid tegen
zonnebrand met een hoed of
pet, kleding en zonnebrandcrème.



Hou jezelf koel met water & wind.

Neem een verkoelend (voeten)bad
of een douche.



Let op jezelf en een ander.

Neem contact op. Dat kan ook
via videobellen.

Hoe herken en behandel je oververhitting?

Raadpleeg de Rode Kruis EHBO-app. Als verkoeling niet helpt en de verschijnselen verbeteren niet, bel dan je huisarts/huisartsenpost.

Vragen?

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