

# Tips bij hitte ouderen



GGD  
Rotterdam-  
Rijnmond

**Blijf koel. Vermijd direct in de zon zitten of bewegen (zeker midden op de dag). Let ook extra op als het warmer is dan 25 °C. Zo voorkomt u verbranding door de zon en ziekte door hitte.**



## Wees voorbereid



Volg de weersvoorspellingen.



Zorg dat u altijd water bij u heeft.



Let op bij gebruik van medicijnen. Sommige kunnen bij hitte leiden tot problemen voor de gezondheid. Controleer de bijsluiter en overleg bij twijfel met apotheek of huisarts.



Smeer u op tijd en vaak in. Ook belangrijk wanneer u in de schaduw zit



## Drink voldoende



Drink voldoende water. Ongeveer **een glas per uur** (ook als u geen dorst heeft).



Drink vooral **water**. (Af en toe koffie en thee kan ook.)



Kleurt uw urine **donker**? Drink meer!



Denk ook aan (huis)dieren. Zorg voor voldoende vers water.



## Houd uzelf koel



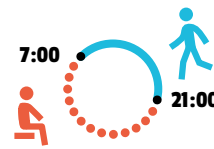
Draag een zonnebril (UV 400) en een hoed of pet.



Zoek verfrissing op. Leg een vochtige doek in uw nek of neem een koele douche of (voet)bad.



Kies voor lichte en luchtige kleding.



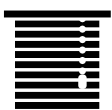
Doe inspanningen vroeger op de ochtend of later op de avond.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.



## Houd het gebouw koel



Gebruik de zonwering maximaal. Houd ook gordijnen dicht als de zon schijnt.



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



Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte afgeven.

**112**

Een zonnesteek kan gevaarlijk zijn. **Bel 112 wanneer nodig.**

**Zon in overvloed? Verzorg uzelf en anderen goed!**

**Voor meer informatie: [www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte](http://www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte)**