

# Tips voor ouderen bij hitte

## Blijf koel tijdens de coronaperiode

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 zonnebrand en ziekte door de hitte. Door zonnig of heet weer voorkomt u geen besmetting met corona. Geen reden dus om nu wel zon en hitte op te zoeken. Corona voorkomen? Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen. Was vaak uw handen. Nies en hoest in de binnenkant van uw elleboog.

## WEES VOORBEREID



Zorg dat u altijd water bij u heeft.



Volg de weersvoorspellingen.



Sommige medicijnen hebben invloed op de lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Controleer de bijsluiter en overleg met de huisarts.



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

## 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!

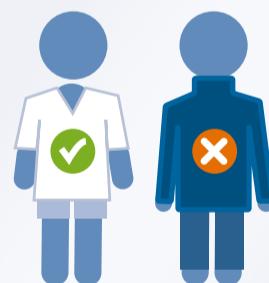
## HOUD UZELF KOEL



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.



07:00 ✓  
21:00 ✓  
13:00 ✗

Doe inspanningen op koelere momenten.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

## HOUD UW WOONRUIMTE KOEL



Benut uw zonwering maximaal. Houd ook de gordijnen gesloten zolang de zon schijnt.



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



Een zonnesteek kan gevaarlijk zijn. Bel 112 wanneer nodig.

Zon in overvloed? Verzorg uzelf en anderen goed! Voor meer informatie: [ggdzhz.nl/hitte](https://ggdzhz.nl/hitte)