



PostNL
Port Payé
Pays-Bas

Hitte. Wat te doen?

Veel mensen vinden het fijn als de zon vaker schijnt. Maar te veel zon en warmte zijn gevaarlijk voor uw gezondheid. Kijk voor tips om er een mooie en gezonde zomer van te maken.



Den Haag

WAAR MOET U OP LETTEN ALS HET WARM IS?



Drink voldoende

- Ook als u geen dorst heeft. Het liefst elk uur.



Bescherm u zelf

- Draag een pet of hoed, wijde kleding en gebruik zonnebrandcrème.
- Span u niet te veel tussen 12.00 en 18.00 uur.



Houd uw omgeving koel

- Gebruik zonwering, een ventilator of airconditioning.
- Zoek de schaduw op in uw tuin, op uw balkon of in een park.



Zorg voor elkaar en uzelf

- Let op de mensen in uw omgeving.
- Bel voor een luisterend oor: de Luisterlijn: (088) 076 70 00.



Let op medicijnen en hitte

- Wees voorzichtig met medicijnen. Vraag uw (huis)arts of apotheker of u uw medicijngebruik moet aanpassen.



Meer informatie over hitte en gezondheid?

Kijk op ggdhaaglanden.nl, bel met GGD Haaglanden: (088) 355 01 00 of stuur een e-mail naar info@ggdhaaglanden.nl