

WIE MOETEN ER EXTRA OPLETTEN?

Ouderen 70+.

Hebben minder snel een dorstgevoel en het lichaam past zich minder goed aan in extreme temperaturen.

Langdurig medicijngebruikers.

Medicijnen kunnen van invloed zijn op de vochthuishouding of omgekeerd.

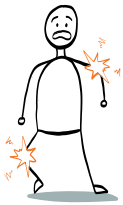
Mensen die buiten actief zijn.

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

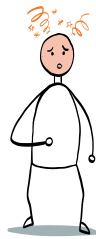
Sporters.

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

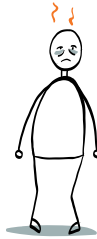
AAN WELKE SIGNALLEN HERKENT U OVERVERHITTING?



Spiërkramp



Duizelig/misselijk/
verward/braken/
hoofdpijn



Ongebruikelijke
vermoeidheid



Lichaams-
temperatuur boven
de 38 graden



Versnelde
hartslag

HOE VOORKOMT U OVERVERHITTING?



Houd het 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 u geen dorst hebt. Matig gebruik alcohol.



Bescherm ook uw huid tegen de brandende zon met een hoed of pet, kleding en zonnebrandcrème.



Houd uzelf koel met water & wind.

Neem een verkoelend (voeten)bad of een douche.



Let op uzelf en een ander.

Neem contact op met uw naasten. Dat kan ook via videobellen.

Hoe herkent en behandelt u oververhitting?

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

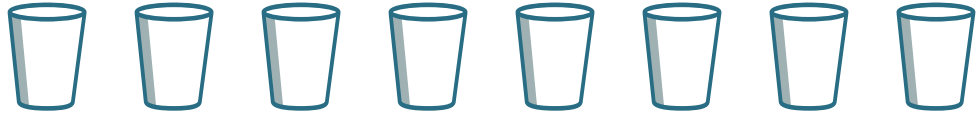
Vragen?

Overleg met de huisarts als u vragen heeft over uw gezondheid of met uw apotheek als u medicijnen gebruikt. Voor andere vragen kunt u terecht bij de WIJ Teams in Groningen: wij.groningen.nl/wij-teams

Gaat u voldoende drinken?

Streep elk leeggedronken glas af. Zo weet u zeker dat u per dag voldoende drinkt.

MAANDAG



DINSDAG



WOENSDAG



DONDERDAG



VRIJDAG



ZATERDAG



ZONDAG

