

## 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.

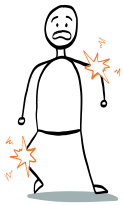
### Mensen die buiten actief zijn.

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

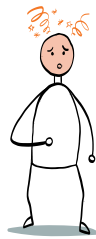
### Sporters.

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

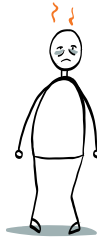
## AAN WELKE SIGNALLEN HERKENT U OVERVERHITTING?



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](http://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

