

Warme dagen = zorg dragen

Lees voor

13 juni 2025



Warme dagen = zorg dragen

Het KMI voorspelt warme dagen met hoge temperaturen. In dit artikel vind je een aantal tips en voorzorgsmaatregelen die je kan nemen bij hoge temperaturen.

Zorg voor anderen: ga langs bij iemand die jouw hulp kan gebruiken. Wees extra waakzaam voor kwetsbare personen in je omgeving: baby's en jonge kinderen, ouderen, chronisch zieken en hulpbehoevende personen. Laat kinderen of dieren nooit achter in een geparkeerde auto.

Wees voorbereid.

- Hou jezelf koel: draag een hoofddeksel, zoek verfrissing op, kies voor lichte en loszittende kledij, doe geen zware inspanningen, blijf in de schaduw ...
- Drink voldoende. Vermijd alcohol en gesuikerde dranken.
- Hou je woning koel.
- Spring spaarzaam om met water en verspil geen water.
- Waarschuw onmiddellijk de dokter of hulpdiensten (112) bij tekenen van uitputting of hittestlag.

Meer info?

www.warmedagen.be



Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

warmedagen.be



ZORG VOOR ANDEREN



Ga langs bij iemand die je hulp kan gebruiken.



Zorg dat iemand anders langsgaat wanneer je zelf niet kunt.



Maak een overzicht van alle medicijnen die de persoon neemt en de mensen met wie je contact kunt opnemen bij problemen.



Een hiteslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.

WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



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

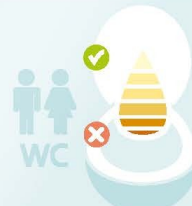
DRINK VOLDOENDE



Drink MEER dan gewoonlijk. OOK als je geen dorst hebt.



Drink vooral WATER. Koffie en thee kunnen ook.



Kleurt je urine DONKER? Drink meer!

HOU JEZELF KOEL



Draag een hoofddeksel.



Zoek verfrissing op.



Kies voor lichte, loszittende kledij.



Doe zware inspanningen op koelere momenten.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

HOU JE WONING KOEL



Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.



Benut je zonnewering maximaal.



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



(Ver)bouw je woning hittebestendig.



Vlaanderen
is zorg

AGENTSCHAP
ZORG &
GEZONDHEID