

ARONS ZORG. hitteplan

Wat kunt u doen bij warm weer?

In de zomermaanden kan het behoorlijk warm zijn in ons land en dat kan een probleem vormen voor uw gezondheid. Door het opvolgen van onze simpele tips komt u de zomer goed door!

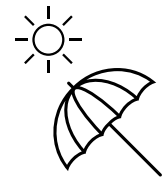
Zorg voor voldoende vochtinname

- Drink minstens twee liter water, sap of thee per dag. Ook als u geen dorst heeft! Denk ook aan waterijsjes, fruit/groenten, of bouillon. Pas op met alcohol en suikerhoudende dranken, want deze onttrekken vocht uit uw lichaam.
- Gaat u de deur uit, neem dan altijd iets te drinken mee.
- Plast u minder dan normaal of is uw urine donkerder, drink dan wat meer.



Zorg voor verkoeling en afkoeling en verminder inspanning

- Probeer zoveel mogelijk binnen te blijven of in de schaduw tussen 12.00 en 16.00 uur. Neem veel rust en vermijd tussen die tijd ook zware inspanning.
- Draag lichte en luchtige kleding (liefst van katoen, linnen of andere natuurlijke vezels). Bedek uw hoofd met een zonnehoed of zonneklep als u naar buiten gaat. Zorg dat het beddengoed luchtig is of vervang een dekbed of deken door een laken.
- Smeer uw huid goed in met een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (iedere 2 uur).
- Heeft u het warm? Maak regelmatig uw gezicht, hals, polsen en benen nat. Ook een nat washandje of koele voetenbaden werkt verkoelend.



Advies voor een zo koel mogelijke woonruimte

- Bescherm overdag tegen invallend zonlicht, doe de zonwering van zonsopgang tot zonsondergang omlaag. Deuren en ramen gesloten houden; laat uw huis 's avonds en 's nachts maximaal luchten. Zet ramen en/of deuren tijdelijk tegen elkaar open, maar let op tocht;
- Gebruik zo mogelijk ventilatoren en airconditioners;
- Doe lampen en elektrische apparaten zoveel mogelijk uit.



Zorg voor elkaar

- Woont u alleen of heeft u gezondheidsklachten en veel last van de warmte? Vraag uw burens of familieleden om op u te letten of uw regelmatig even te bellen.
- Merkt u dat u door de warmte last heeft van gezondheidsklachten? Ga dan direct naar de huisarts. Sommige medicijnen zorgen ervoor dat het lichaam de temperatuur minder goed regelt. Vraag uw huisarts om advies als u medicijnen gebruikt die vocht afdrijven of effect hebben op uw geestelijke gesteldheid.

