

Aanbevelingen bij hittegolven: Noodopvangcentra

LET OP UW VOEDING

- **Drink regelmatig drinkbaar water** (min. 1,5 L) zonder te wachten tot u dorst heeft.
- **Beperk uw alcohol- en drugsgebruik.**
- Gebruik koffie, thee of gesuikerde dranken met mate.
- Eet meerdere kleine porties verspreid over de dag.
- Geef de voorkeur aan waterrijke voedingsmiddelen (fruit, groenten, rauwkost, compote, koude soep).
- Gebruik ijsproducten met mate.

PAS UW WONING AAN

- Bescherm ramen tegen de zon, bij voorkeur met lichtgekleurde gordijnen.
- Sluit overdag de ramen en open ze 's avonds; als dit niet mogelijk is, verblijf dan in koele ruimtes en blijf goed gehydrateerd.
- Vermijd zoveel mogelijk warmtebronnen binnenshuis.

PAS UW GEDRAG AAN

- Breng meer tijd door op koele plekken (parken, tuinen).
- Draag lichte, aangepaste kleding.
- Maak uw lichaam regelmatig nat (minstens gezicht en onderarmen).
- Vermijd zware fysieke inspanningen, vooral buiten en tijdens de heetste uren van de dag.
- Houd kinderen in een koele omgeving en kleeft hen licht.
- Bescherm uzelf met zonnecrème SPF30-50.