

Aanbevelingen bij hittegolven: Personen in straatcontext



HYDRATEER U
REGELEMATIG



VERMIJD
ALCOHOL



BLIJF UIT DE ZON
WANNEER MOGELIJK



HOUD CONTACT MET
FAMILIE OF VRIENDEN



GEBUIK
ZONNECRÈME

SPF30-50

LET OP UW VOEDING

- **Drink 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 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 kleed hen licht.



Bij problemen met toegang tot drinkwater:
ga naar een publieke drinkwaterkraan.