Checklist hitte

Wat moet ik doen?

- ☐ Houd de weersverwachting in de gaten. Volg het lokale weerbericht of kijk op de site van het KNMI.
- ☐ Drink voldoende water. Ook als je geen dorst hebt. Vermijd alcohol en cafeïne houdende drankjes. Ga uit van gemiddeld 2-3 liter per persoon per dag. Zorg dat je onderweg altijd een fles water bij je hebt.
- ☐ Bescherm je tegen de zon met zonnecrème, zonnebril, lichte kleding en een petje. Ook als het niet stralend weer is kan je huid verbranden.
- ☐ Vermijd zware inspanning op de warmste uren van de dag tussen 12.00 en 16.00 uur en zoek de schaduw op. Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor de boodschappen of een wandeling.
- ☐ Zorg voor koelte: Ga bijvoorbeeld naar een plek uit de zon, waar een verkoelend windje staat. Leg af en toe een koele handdoek in je nek of neem een koele douche.
- ☐ Laat de zonnewering zakken of doe de gordijnen dicht van kamers die veel zon krijgen. Doe ramen dicht als het buiten warmer is dan binnen. En zet ze open als het buiten koeler is dan binnen. Zorg voor ventilatie op je woon- of werkplek.Gebruik een ventilator.
- ☐ Eet regelmatig kleine hoeveelheden licht voedsel.
- ☐ In steden is het warmer dan op het platteland. Zoek een park op en blijf in de schaduw.
- ☐ Controleer regelmatig je huisdieren, zodat ze niet onnodig lijden onder de warmte.
- ☐ Zorg dat je, indien nodig, hulp kunt inschakelen van familie of buren. Of ga zelf langs bij mensen in jouw omgeving die waarschijnlijk wel hulp kunnen gebruiken.
- ☐ Heb je vragen of zorgen over je gezondheid? Overleg dan met je huisarts, apotheek of de regionale GGD.

Bij gebruik van de auto:

- ☐ Stop wat vaker tijdens je reis en wissel de bestuurder regelmatig af. Hitte is vermoeiend.
- ☐ Maak gebruik van de airconditioning in de auto. Let wel op dat de buiten temperatuur je niet overvalt, als je uit de auto stapt. Heb je geen airconditioning, zet dan een raampje voor en een raampje schuin tegenover achter open, zodat de lucht goed circuleert.
- ☐ Zorg voor goede zonwering aan de binnenkant van de zijraampjes. Dit houdt de directe hete zonnestralen buiten tijdens het rijden en de binnen-temperatuur van de auto warmt langzamer op.
- ☐ Parkeer in de schaduw en dek de voor en achterruit af met zonwerend folie, karton of een doek.
- ☐ Laat kinderen en dieren nooit alleen in een afgesloten auto achter, zelfs niet met het raampje op een kier. Door oververhitting en gebrek aan zuurstof kunnen ze bezwijken.

Ga voor meer informatie naar **www.rodekruis.nl** of like ons op Facebook.

Deze activiteit is onderdeel van het Rode Kruis Prinses Margriet Fonds. Dit fonds maakt het mogelijk om wereldwijd te investeren in projecten en initiatieven om de impact van rampen te beperken.