

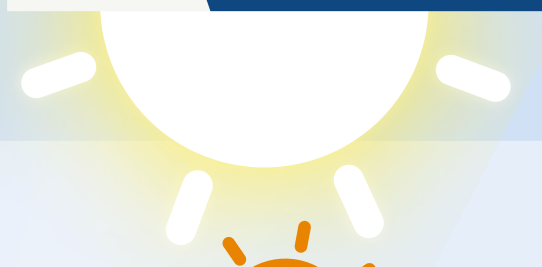


Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

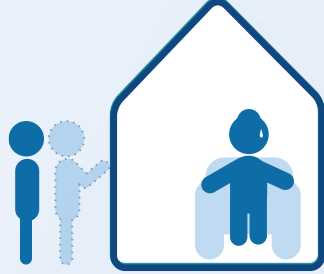


Een hiteslag kan gevaarlijk zijn.
Bel 112 als nodig.

ZORG VOOR ANDEREN



Ga langs bij iemand die
je hulp kan gebruiken.



Zorg dat iemand anders
langsaam gaat wanneer je zelf niet kunt.



Maak een overzicht
van alle medicijnen
die de persoon neemt
en de mensen die
je kunt contacteren
bij problemen.

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!

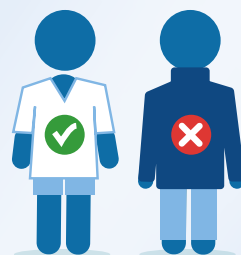
HOU JEZELF KOEL



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



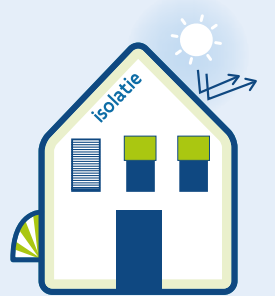
Gebruik zo weinig mogelijk
apparaten die warmte produceren.



Benut je zonnewering
maximaal.



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



(Ver)bouw je woning
hittebestendig.