



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

Naam:

Huisarts Dr.

Tel.:

Huisarts van wacht: **wachtposten.be**

Medicatielijst:

.....

.....

.....

.....





Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.



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!

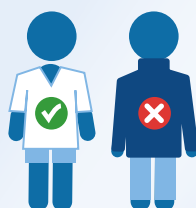
HOU JEZELF KOEL



Draag een
hoofddekse.



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.