



Het is warm. Voorkom oververhitting.

Zorg bij hitte goed voor jezelf en anderen! Je kan te maken krijgen met een zonnesteek, hitte-uitputting of zelfs een hitteberoerte.



OVERVERHITTING

VOORKOMEN

- Drink 2 liter (water) per dag, ook als je geen dorst hebt!
- Blijf zoveel mogelijk in de schaduw
- Let op jezelf en anderen

Scan de QR-code voor meer tips



OVERVERHITTING

HERKENNEN

- Spierkramp
- Duizelig/Misselijk/overgeven/verward/hoofdpijn
- Lichaamstemperatuur boven de 38 graden



Download de EHBO-app voor meer symptomen

MENSEN DIE BUITEN ACTIEF ZIJN | OUDEREN 70+ | KINDEREN

LET EXTRA OP:



Vragen?

Overleg met de huisarts als je vragen hebt over je gezondheid.
Voor andere vragen kun je:

- terecht bij de GGD in jouw regio
- bel de Rode Kruis Hulplijn op **070 – 4455888** of stuur een WhatsApp-bericht naar **+31 97 010 286 964**.

WAT TE DOEN BIJ

OVERVERHITTING

- Drink iets kouds
- Koel jezelf af:
 - Ga in de schaduw zitten of ga naar een koele ruimte
 - Zet je voeten in koud water
 - koel met een ijszak (in nek, oksels, knieën)
- ! **Als afkoelen niet helpt en de verschijnselen verbeteren niet, bel dan je huisarts. Bij bewusteloosheid van iemand met oververhitting, bel 112!**



 Rode
Kruis