



Beste

Er wordt een warme zomer verwacht. Veel mensen ervaren warm weer als een welkome periode van terras- en strandbezoek; voor anderen kan de hitte een bedreiging zijn voor de gezondheid.

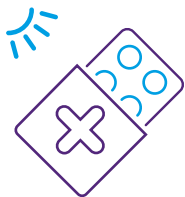
Warm weer kan leiden tot klachten als vermoeidheid, hoofdpijn of uitdroging. In ernstige situaties kan door uitdroging uitputting, flauwte en bewusteloosheid optreden. Het is dus belangrijk tijdens warm zomerweer goed op u zelf en anderen te letten.

Zorg dat u de hitte de baas blijft. Om u daarbij te helpen ontvangt u deze kaart met daarop tips om ongemak en gezondheidsrisico's te voorkomen bij hitte.

Ik wens u een fijne zomer!

namens alle medewerkers van WBO Wonen  
Angelique ten Wolde  
manager Wonen

# Weet wat u moet doen als het warm wordt!



## Medicijnen en hitte

Sommige medicijnen kunnen bij hitte tot gezondheidsproblemen leiden doordat de water- en zouthuishouding in het lichaam verstoord wordt. Dit kan leiden tot uitdroging, te weinig zweten en onwel worden.



## Drink voldoende

Drink water, thee of koffie. Ook als u geen dorst heeft, want ouderen hebben minder dorstgevoel. Matig het gebruik van alcohol.

*Tip: Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.*



## Houd uzelf koel

Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12:00 en 18:00 uur).

*Tip: Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor uw boodschappen of wandeling. Neem een verkoelend (voeten)bad of een douche.*



## Houd uw woning koel

Houd de zon en warmte zoveel mogelijk buiten uw woning, bijvoorbeeld met zonwering, ventilator of airconditioning.

*Tip: Zorg voor extra koude frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten is afgekoeld.*



## Zorg voor elkaar

Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken.

*Tip: Ga een keer extra langs of bel ze op en vraag wat u kunt doen.*

*Tip: Overleg met uw huisarts of apotheek als u vragen heeft over uw gezondheid of het gebruik van uw medicijnen tijdens hitte.*

t (0541) 58 22 22  
e [info@wbowonen.nl](mailto:info@wbowonen.nl)

[www.wbowonen.nl](http://www.wbowonen.nl)