

Nationaal hitteplan

Warme dagen op komst?

Met deze 5 tips ben je voorbereid

Het is zomer. Dat betekent dat op hete dagen het Nationaal Hitteplan actief kan komen in delen van Nederland! Maar wat betekent dit nou eigenlijk?

Hitte kan gevaarlijk zijn. Vooral voor ouderen, jonge kinderen en mensen die ziek zijn. Zorg daarom goed voor jezelf én voor anderen.

Wat kun je doen?

- Drink genoeg, 2 tot 3 liter. Denk hierbij aan water, thee of koffie. Ook als je geen dorst hebt.
- Houd jezelf koel en blijf in de schaduw. Doe geen zware dingen tussen 12:00 en 18:00 uur. In de ochtend is het koeler. Dat is de beste tijd voor boodschappen, wandelen of sporten.
- Houd je huis koel. Doe de gordijnen dicht of zonwering dicht. In de ochtend en avond is het koeler, zet dan ramen en deuren open voor frisse lucht.
- Zorg voor elkaar. Bel of ga langs bij kwetsbare mensen die hulp kunnen gebruiken.
- Gebruik je medicijnen? Sommige medicijnen kunnen het risico op uitdroging vergroten of ervoor zorgen dat je minder zweet. Soms is het zelf nodig om tijdelijk te stoppen of de dosering van je medicijnen aan te passen. Vraag je apotheker of huisarts om advies.

Er zijn ook ziektes waarbij je een groter risico loopt op uitdroging, zoals hartfalen, diabetes en als je nieren minder goed werken. Mensen met een van deze ziektes hebben een grotere kans op klachten als het heel warm weer is.

Let op klachten van oververhitting of uitdroging: heb je last van hoofdpijn, duizeligheid, moe zijn, kramp of verlies van concentratie? Ga naar een koele plek en drink water. Bel een arts als de klachten erger worden of niet beter worden.

Kinderen zijn extra gevoelig voor hitte. Laat ze genoeg drinken, speel niet te lang in de zon en pas het spel aan.

Kijk voor meer tips en informatie [op de website van RIVM ->](#) of [op de website van thuisarts ->](#)