

# Een glaasje water?

## Ja, Graag!



**Zorg voor elkaar bij hitte**

**binnen het Spijkerkwartier !**

Ken je iemand die extra hulp nodig heeft of wil je zelf extra hulp, meld dit dan bij [deEigenwijzewijk@gmail.com](mailto:deEigenwijzewijk@gmail.com) of Buurtcentrum De Lommerd.

**Water is van levensbelang, zeker als temperaturen boven de 25 graden stijgen. In de stad kan de temperatuur 7 graden hoger zijn dan in het buitengebied. Dit gebeurt vooral op plekken met veel stenen, weinig groen en waar de wind nauwelijks waait. Daar blijft de warmte lang hangen.**

**Langdurige hitte is voor niemand plezierig. Als hitte je lijf en je woning overneemt krijg je klachten. Deze kunnen ernstiger worden door uitdroging. Vooral ouderen, jonge kinderen en mensen met een chronische aandoening zijn kwetsbaar.**

**Tips voor iedereen bij langdurige hitte:**



**Zorg voor elkaar. Let extra op mensen in je omgeving die misschien hulp kunnen gebruiken.**



**Drink voldoende. 2 liter per dag, water, thee, bouillon of vruchtensap. Bedenk dat je op oudere leeftijd minder dorstgevoelens hebt.**



**Zorg voor koelte. Draag dunne kleding. Maak gezicht, hals en polsen nat. Blijf in de schaduw. Beperk lichamelijke inspanning in de middag.**



**Hou de zon buiten. Haal koelte binnen. Maak op tijd gebruik van zonwering, gordijnen, ventilator of airconditionering. Lucht alleen als het buiten koeler is dan binnen.**



**Slaap fris. Zorg dat je beddengoed luchtig is, vervang het dekbed door een laken.**



**Zet elektrische apparaten als televisie, lampen en computer uit als je ze niet gebruikt. Zo voorkom je extra warmte.**



**Overleg met je huisarts of apotheek als je vragen hebt over je gezondheid of medicijnen.**

**Ken je iemand die extra hulp nodig heeft of wil je zelf extra hulp, meld dit dan bij [deeigenwizewijk@gmail.com](mailto:deeigenwizewijk@gmail.com) of Buurtcentrum De Lommerd.**