

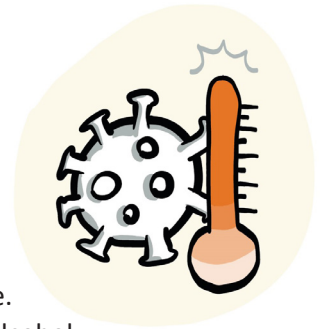
Hoe kun je jezelf beschermen tegen...

HET CORONAVIRUS

&

AANHOUDENDE HITTE

- ✓ Houd contact (via beeldbellen) en let op jezelf en een ander.
- ✓ Was je handen met water en zeep.
- ✓ 1,5 meter afstand houden.
- ✓ Hoest in je elleboog.
- ✓ Vermijd drukte.
- ✓ Drink voldoende water, thee of koffie. Ook als je geen dorst hebt. Vermijd alcohol.
- ✓ Houd jezelf koel door uit de zon te blijven en lichamelijke inspanning in de middag te vermijden.
- ✓ Check de bijsluiter van je medicatie op wijzigingen van gebruik bij hitte.



Tips om je huis koel te houden

- ✓ Houd overdag ramen en deuren gesloten indien het buiten warmer is dan binnen.
- ✓ Houd 's avonds en 's nachts ramen (veilig) open voor verkoeling.
- ✓ Een ventilator in je eigen huis gebruiken kan (mits je alleen of met eigen gezinsleden bent).
- ✓ Gebruik zonwering. Bij voorkeur buitenzonwering of sluit goed de gordijnen.
- ✓ Zet elektrische apparaten zoveel als mogelijk uit.
- ✓ Zoek koelte in de buurt als je huis te warm is.

Wie moeten er extra opletten?

- ✓ Kwetsbare ouderen (70+).
- ✓ Mensen met een chronische ziekte.
- ✓ Mensen met overgewicht.

Het Rode Kruis is altijd dichtbij.
Heb je vragen? Bel de Rode Kruis
Hulplijn op 070 - 44 55 888.

