

ARTIKEL

**Afzender:** Logo Brugge-Oostende vzw

**Ideale publicatiemaand:** juli 2019

# Warme dagen, zorg dragen

**Korte versie**

Downloaden in de webwinkel voor intermediairen op [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be) “publireportage kort”

**Warme dagen: hoe ga je er mee om?**

We verlangen met zijn allen elk jaar naar het warme weer. Maar elk jaar sterven nog honderden mensen aan de gevolgen van warmte. Vaak gaat het om alleenstaande ouderen of chronisch zieken. Ga op warme dagen eens kijken of ze zich goed voelen en voldoende vocht binnenkrijgen.

Help ook jonge kinderen voldoende te drinken. Laat kinderen NOOIT achter in een geparkeerde auto, ook niet voor twee minuten.

**Wees zelf ook voorbereid**

Zorg dat je altijd water bij hebt. Hou de weersvoorspellingen in de gaten. Smeer regelmatig en op tijd zonnecrème.

Ga je bouwen of verbouwen? Hou dan rekening met warme dagen en (ver-)bouw hittebestendig.

**Verzorg ook jezelf**

Drink voldoende, meer dan gewoonlijk. Hou jezelf en je huis koel. Let op met zware inspanningen!

**Wanneer hulp zoeken?**

Hoofdpijn, duizeligheid,… kunnen de eerste tekenen zijn van ernstige problemen. Drink dan meer water, zoek een koele plek en rust.

Bel je huisarts bij twijfel. Reageer jij of iemand anders abnormaal op warmte (kortademigheid, overvloedig zweten, …)? Bel dan meteen de spoeddienst en pas eerste hulp toe.

**Meer info op www.warmedagen.be!**

**Uitgebreide versie**

**Wat te doen bij warm weer? “Wees voorbereid en zorg voor anderen”**

Die warme dagen. We verlangen er met zijn allen elk jaar opnieuw naar. Maar dat lekkere weer heeft soms minder prettige gevolgen. Want elk jaar sterven nog honderden mensen aan de gevolgen van warmte. Stevige zonnestralen op komst? Bereid je goed voor en breng tijdens deze periode een extra bezoekje aan alleenwonende ouderen of chronisch zieken.

De meeste mensen lopen geen risico met extreme warmte indien ze verstandig omgaan met de zon, maar alert blijven is de boodschap. Jaarlijks sterven nog steeds honderden mensen aan de gevolgen van warmte. Vaak gaat het om alleenstaande ouderen of chronisch zieken.

**Zorg voor anderen**

Geef kwetsbare personen extra aandacht. Ken je alleenstaande senioren of zieken? Of vermoed je dat er zo iemand in je straat woont? Ga op warme dagen eens kijken of ze zich goed voelen en voldoende vocht binnenkrijgen. Misschien kan je wat boodschappen doen. Baby of jonge kinderen in de buurt? Help ze om voldoende te drinken. Laat kinderen NOOIT achter in een geparkeerde auto, ook niet als je bijvoorbeeld “maar twee minuutjes” naar de winkel moet.

**Wees voorbereid**

Dat warme weer? Dat pakken we wel aan als het zover is. Het ziet er bewolkt uit, geen vuiltje aan de lucht. Toch ben je tijdens de ‘warme maanden’ best altijd voorbereid. Zorg er bijvoorbeeld voor dat je altijd water bij hebt, zeker onderweg. En hou de weersvoorspellingen in de gaten, zo kom je minder snel voor verrassingen te staan.

**Wanneer moet je hulp zoeken?**

Heeft de zon of warmte je toch te pakken? Dan neem je best op tijd maatregelen. Hoofdpijn of duizeligheid kunnen de eerste tekenen zijn van ernstige problemen. Voel je je niet lekker op een heel warme dag? Drink dan zeker meteen meer water, zoek een koele plek en rust. Als je toch twijfelt, neem dan contact op met je huisarts. Handig dus als je zijn of haar nummer op zak hebt. Reageer jij of iemand anders abnormaal op warmte? Dat kan bijvoorbeeld braken zijn of overvloedig zweten, kortademigheid, een hoge lichaamstemperatuur, …. Dan is het goed om meteen de spoeddiensten te bellen. Koel de persoon in moeilijkheden af en pas eerste hulp toe indien nodig.

**Nog meer weten?**

Wie tijdens de warme dagen zijn gezond verstand gebruikt, komt al een heel eind. Wil je echter nog meer advies, kijk dan op [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be) of raadpleeg je huisarts. Op [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be) vind je antwoord op vragen als ‘mag je koffie of thee drinken bij warm weer’, ‘hoe krijg ik mijn slaapkamer koel’ en ‘hoe nuttig is airco’? Met deze tips kun je in alle veiligheid genieten van de warme dagen!

Extra info:

* Bron: [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)

