



Zorg voor jezelf én elkaar bij hitte

Nationaal Hitteplan

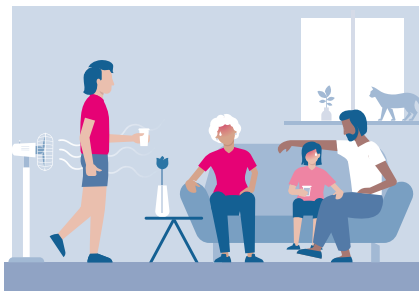
KNMI code rood

Dit moet je doen bij extreme hitte



Wees voorbereid

Weet waar je heen kan als het thuis te heet wordt. En hoe je ernstige gezondheidsklachten bij hitte herkent en wat je moet doen. Bereid je voor op water- en stroomuitval met flessen water en opgeladen powerbanks en batterijen.



Zorg dat je koel blijft

Ook voor gezonde mensen kan deze hitte een risico worden. Vermijd daarom inspanning, blijf binnen of zoek een koele plek op als je huis te heet is. Drink regelmatig water. Zorg voor ouderen, zieken en jonge kinderen in je omgeving.



Stel activiteiten uit

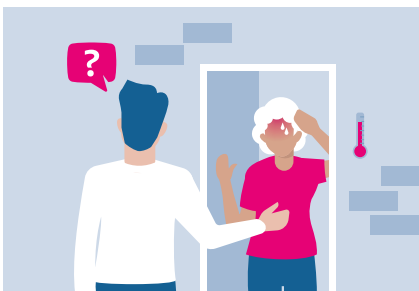
Onderneem alleen activiteiten als je genoeg verkoeling, water en pauzes kunt krijgen. Dit geldt overal: buiten, thuis én op kantoor. Ga altijd voorbereid op pad met water en opgeladen telefoon.

Weet waar je terecht kunt



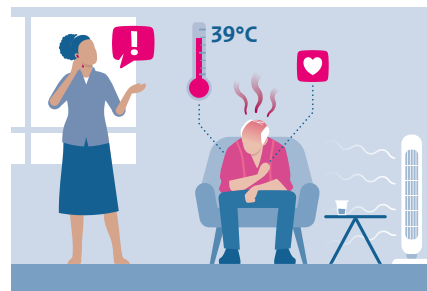
Check gemeente of GGD

Kijk op de website van je gemeente of GGD wat zij organiseren bij hitte, zoals koele plekken of hulp aan kwetsbaren. Neem contact op met je GGD als je vragen hebt over wat je moet doen bij extreme hitte.



Help elkaar

Check wat er door je buurtgenoten wordt georganiseerd en hoe je kunt helpen, bijv. via een buurtapp, wijkcentrum of door aan te bellen bij je burens.



Bel arts bij nood

Ernstige hitteklachten, zoals bewustzijnsverlies, een rode huid, stuip trekkingen en een temperatuur boven de 39 graden? Bel 112!



Kijk voor meer informatie op www.rivm.nl/hitte of neem contact op met de GGD in uw regio, zie www.ggdghor.nl. Bekijk de weersverwachting op www.knmi.nl. Bij vragen over gezondheidsklachten en medicijnen, neem contact op met arts of apotheek. Was er eerder al een code geel of code oranje afgegeven? De adviezen bij code geel en oranje gelden nog steeds bij code rood. Zie voor meer informatie www.rivm.nl/hitte/nationaal-hitteplan.