



Hittegolf Tips

Drink veel water



Minimaal **2 Liter**
per dag

Blijf uit de zon



Zoek de schaduw, vermijd inspanning

Draag luchtige kleding



Lichte en losse kleding

Houd het huis koel



Ramen dicht, gordijnen sluiten

Eet licht & vers



Frisse maaltijden

Smeer je in



Gebruik zonnebrand

Let extra op ouderen en kinderen!