



Zorg voor jezelf én elkaar bij hitte

# Nationaal Hitteplan

KNMI code oranje

## Dit kun jij doen bij hitte



### Let op jezelf en anderen

Blijf uit de zon en vermijd zware inspanning, vooral tussen 12 en 18 uur. Houd het huis koel met zonwering, ventilator of airco. Drink regelmatig water. Vraag kwetsbare mensen, zoals ouderen of chronisch zieken, hoe het gaat.



### Zoek verkoeling op

Is het thuis te heet? Zoek verkoeling bij openbare koele of gekoelde plekken, zoals een park met schaduw, een bieb of overdekt winkelcentrum.



### Plan je reis

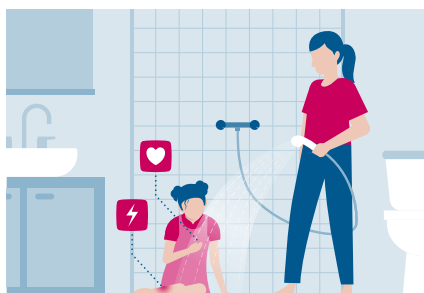
Check een ov-reisplanner of [rwsverkeersinfo.nl](https://www.rwsverkeersinfo.nl) (voor snelwegen) vóór je op reis gaat. Neem water en een opgeladen telefoon mee. Werk indien mogelijk thuis of op een andere koele plek.

## Weet hoe je gezondheidklachten herkent



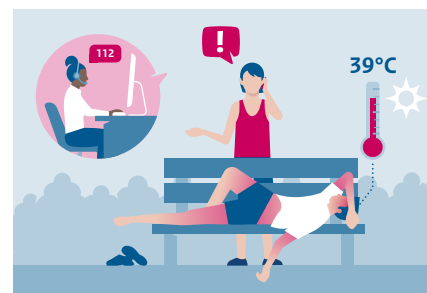
### Herken oververhitting

Signalen zijn hoofdpijn, duizeligheid en vermoeidheid. Zorg voor extra verkoeling en drinken. *Bel huisarts als klachten niet overgaan.*



### Herken hitte-uitputting

Signalen zijn flauwvallen, kramp, een snelle hartslag en een bleke huid. Neem rust, koel het lichaam met een lauwwarme douche of natte doeken. *Bel huisarts als klachten niet overgaan.*



### Herken hitteberoerte

Signalen zijn misselijkheid, een lichaamstemperatuur boven de 39 graden, een rode huid, stuiptrekkingen en bewustzijnsverlies. *Bel meteen 112!*



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