

# WARME DAGEN



**Tips voor een koele woning**  
**Tips om medicatie veilig te bewaren**

V.U.: Sofie Heyrman, welzijnshuis, Abingdonstraat 99, Sint-Niklaas

## **WARME DAGEN? HOU JE WONING KOEL**

### **Sluit overdag de rolluiken of de gordijnen.**

Geen zonnewering? Hang op de warmste dagen aluminiumfolie op de buitenzijde van de ramen.

### **Zet je ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen.**

Hou ramen en deuren overdag gesloten, zet ze 's nachts open.

Het is het koelst tussen 2 en 6 uur.

Creëer 's nachts tocht in je huis door minstens 2 ramen open te zetten.

Zet ook de binnendeuren open. Zo kan de koele nachtelijke buitenlucht door je woning blazen. Dat drijft de warmte uit je huis en koelt de muren en de vloer af.

### **Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.**

Zet de oven of het kookfornuis niet aan. Gebruik de barbecue of kies voor een verfrissende salade.

### **Zorg voor een frisse slaapkamer en luchtig beddengoed.**

Ververs regelmatig de kussensloop en de lakens.

### **Investeer in een goede ventilator.**

Een ventilator koelt de lucht niet, maar door de luchtstroom heb je wel het gevoel dat de temperatuur een paar graden naar beneden gaat.

### **Verplaats je naar een koelere plek buitenshuis als je huis toch te warm is.**

Toegankelijke koele locaties in de stad vind je op [www.sint-niklaas.be/warmedagen](http://www.sint-niklaas.be/warmedagen)

## WARME DAGEN? WEES VOORZICHTIG MET MEDICATIE

Ga op voorhand langs bij je huisarts en vraag of je de medicatie mag doornemen en op dezelfde manier bewaren op erg warme dagen. Vraag aan je huisarts of je op erg warme dagen dezelfde dosis mag nemen.

Vraag aan je arts welke symptomen extra aandacht vereisen op erg warme dagen.

### **Bewaar je medicatie op een correcte manier.**

Lees de bijsluiter voor bewaaradvies.

Staat er geen bewaaradvies, bewaar de medicatie dan op een koele, droge plek. Standaard moeten medicijnen bewaard worden onder 25° Celsius (of in de koelkast als dat aangegeven staat).

Hogere temperaturen kunnen de efficiëntie van medicatie verminderen.

De badkamer is geen goede plek voor medicijnen: het is daar te vochtig.

Als je inkopen doet, ga dan het laatst langs de apotheek en daarna onmiddellijk naar huis.

Laat medicijnen niet in een warme auto liggen.

Indien nodig bewaar je medicijnen in een koeltas.



# OOK DE ANDERE TIPS OP WARME DAGEN ZIJN VAN LEVENSBELANG

## Wees voorbereid

Zorg dat je altijd water bij hebt.

Volg de weersvoorspellingen.

Smeer zonnecrème wanneer je de zon niet kan vermijden.

## Drink voldoende

Drink meer dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt.

Drink bij voorkeur water.

Kleurt je urine donker? Dan drink je te weinig.

## Hou jezelf koel

Zoek koele plekken op en vermijd de zon.

Verplaats inspanningen naar een koeler moment van de dag.

Draag lichte, loszittende, lichtgekleurde kledij.

Koel je lichaam af (lauwe douche, voetenbad ...).

Draag een hoofddekseel.



Zon in overvloed,  
verzorg jezelf en anderen goed.  
[warmedagen.be](http://warmedagen.be)



 **Vlaanderen**  
is zorg

AGENTSCHAP  
ZORG &  
GEZONDHEID