

# WARME DAGEN

Tips voor een koele woning  
Tips om medicatie veilig te bewaren



IEDEREEN MEE



**Sint-Niklaas**  
Oh zo verrassend

## 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.ontdeksintniklaas.be](http://www.ontdeksintniklaas.be) onder verkoelplekken.



## Leg een gevel(water)tuin aan

Groen tegen je gevel is niet alleen mooi. Een geveltuin slaat ook CO<sub>2</sub> op, biedt een onderkomen voor vogels en insecten en vormt een natuurlijke zonnewering. Een geveltuin doet het hitte-eilandeffect dalen: het water dat de gevelplant uit de grond opzuigen, geeft ze ook weer vrij via het blad. Het stadsbestuur zet je graag op weg. Jij levert de gevel en vrijwilligers zorgen voor de rest: de aanleg van je geveltuin, plantenadvies op maat, de juiste klimhulp en een blauwe regenton om regenwater op te vangen. Interesse? natuur@sint-niklaas.be of 03 778 30 00

## 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 plekken in de schaduw op.

Verplaats zware 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