Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

warmedagen.be

DRINK VOLDOENDE

Drink MEER dan gewoonlijk.
OOK als je geen dorst hebt.

Drink vooral WATER.
Koffie en thee kunnen ook.

Kleurt je urine DONKER?
Drink meer!

HOU JEZELF KOEL

Draag een hoofddeksel.

Zoek verfrissing op.

Kies voor lichte, loszittende kledij.

Doe zware inspanningen op koelere momenten.

Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

112

Een hitteslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.

Vlaanderen
is zorg

AGENTSCHAP
ZORG &
GEZONDHEID