

WAT TE DOEN BIJ EXTREME HITTE

ZORG GOED VOOR JEZELF

Drink veel, kleed je luchtig, vermijd zware inspanning en bescherm je huid met zonnebrandcrème. Let extra op bij evenementen

ZORG VOOR ANDEREN

Kwetsbare groepen lopen meer risico en hebben sneller last van uitdroging en oververhitting

WEES WAAKZAAM IN DE NATUUR

Pas op met vuur in de natuur. Zeker als het al een tijdje droog is. Kijk voor tips op brandweer.nl

ZWEM ALLEEN IN VEILIG WATER

Zwem alleen in water waarbij de kwaliteit regelmatig wordt gecontroleerd. Dit kun je vinden op zwemwater.nl

