

Hitte en gezondheid

Herken de klachten, weet wat je moet doen.



Oververhitting

Hoe herken je het?

- + Vermoeidheid
- + Concentratieverlies overdag
- + Hoofdpijn
- + Duizeligheid
- + Spierpijn
- + Opgezwollen enkels (Oedeem)
- + Jeukende blaasjes

Wat doe je?

-  Drink voldoende water, thee of koffie, ook als je geen dorst hebt.
-  Doe rustig aan. Een voetenbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels.

Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.



Hitte-uitputting

Hoe herken je het?

- + Flauwvallen
- + Kramp
- + Snelle hartslag
- + Hevig zweten
- + Een bleke huid

Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.

Wat doe je?

-  Stop met wat je aan het doen bent en zoek een koele plek
-  Drink voldoende water of sportdrank in kleine slokjes
-  Koel je lichaam: neem een koude douche of met natte doeken.



Hitteberoerte

Hoe herken je het?

- + Verhoogde lichaams-temperatuur van meer dan 39 graden
- + Hoge hartslag
- + Misselijkheid
- + Rode huid
- + Meestal geen zweet
- + Stuiptrekkingen
- + Bewustzijnsverlies



**Bel direct
112**

Een hitteberoerte is levensbedreigend!
Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.



Betrouwbare informatie



thuisarts.nl

Betrouwbare en begrijpelijke informatie over gezondheid en klachten.

Kijk op thuisarts.nl



moetiknaardedokter.nl

Hulp bij het maken van de juiste keuze: kan het wachten of moet u naar de dokter?

Kijk op moetiknaardedokter.nl