

# Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

[warmedagen.be](http://warmedagen.be)

## WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer kinderen op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.

## LAAT KINDEREN DRINKEN



Laat kinderen **MEER** drinken dan gewoonlijk. **OOK** als ze geen dorst hebben.

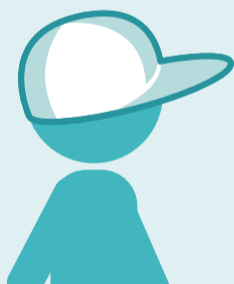


Laat kinderen vooral **WATER** drinken. Bied het niet té koud aan.



Kleurt hun urine **DONKER**? Laat hen meer water drinken!

## HOU KINDEREN KOEL



Laat kinderen een hoofddeksel dragen.



Zorg dat kinderen zich kunnen verfrissen.



Let erop dat kinderen lichte kledij dragen.



Laat kinderen buiten spelen op koelere momenten.



Laat kinderen in de schaduw spelen.

## HOU HET GEBOUW KOEL



Benut de zonnewering maximaal.



Zet de ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.



(Ver)bouw het gebouw hittebestendig.



Een hiteslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.