

## **WAT TE DOEN BIJ EEN HITTEGOLF?**

### **Aanbevelingen voor senioren**

Bij een hittegolf kunnen senioren risico's voor hun gezondheid lopen, meer in het bijzonder alleenstaanden of personen die zich moeilijk kunnen verplaatsen. Laten we dan tijdens de vakantieperiode meer dan ooit aandacht schenken aan de senioren in onze buurt en laten we hen helpen om zich tegen de negatieve gevolgen van een mogelijke hittegolf te beschermen.

### **Preventief advies**

- Drink meer dan gewoonlijk, zelfs als u geen dorst hebt (min of meer 2 liter water per dag)
- Draag lichte en vochtabsorberende kleren
- Houd de hitte buiten de woning (ramen en deuren dicht tijdens de dag en open 's nachts)
- Eet voldoende en evenwichtig (fruit, groenten, vlees of vis)

### **Nuttige nummers**

- Dienst Thuishulp Ganshoren : 02/600.25.07
- OCMW Ganshoren : 02/422.57.57
- Noodnummers : 100 of 112
- Brusselse Huisartsen Kring : 02/.242.43.44
- Dokters van wacht: 02/479.18.18