



Zorg voor jezelf én elkaar bij hitte

# Nationaal Hitteplan

KNMI code rood

## Dit moet je doen bij extreme hitte



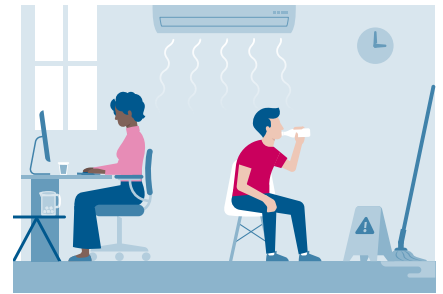
### Wees voorbereid

Weet waar je heen kan als het thuis te heet wordt. En hoe je ernstige gezondheidsklachten bij hitte herkent en wat je moet doen. Bereid je voor op water- en stroomuitval met flessen water en opgeladen powerbanks en batterijen.



### Blijf binnen, blijf koel

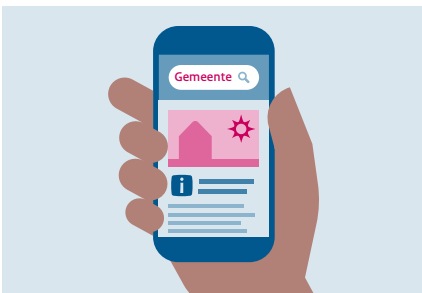
De gezondheid van iedereen loopt gevaar. Ook als je jong en gezond bent. Vermijd inspanning, blijf binnen op een koele plek en drink regelmatig water. Zorg voor ouderen, zieken en jonge kinderen in je omgeving.



### Stel activiteiten uit

Onderneem alleen activiteiten als je genoeg verkoeling, water en pauzes kunt krijgen. Dit geldt overal: buiten, thuis én op kantoor. Ga altijd voorbereid op pad met water en opgeladen telefoon.

## Weet waar je terecht kunt



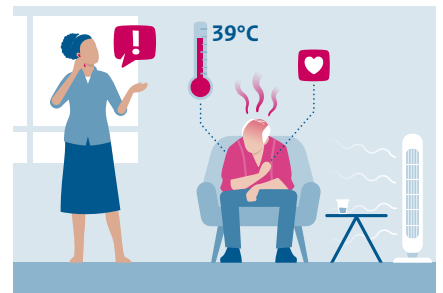
### Check gemeente of GGD

Kijk op de website van je gemeente of GGD wat zij organiseren bij hitte, zoals koele plekken of hulp aan kwetsbaren. Neem contact op met je GGD als je vragen hebt over wat je moet doen bij extreme hitte.



### Help elkaar

Check wat er door je buurtgenoten wordt georganiseerd en hoe je kunt helpen, bijv. via een buurtapp, wijkcentrum of door aan te bellen bij je burens.



### Bel arts bij nood

Ernstige hitteklachten, zoals bewustzijnsverlies, een rode huid, stuip trekkingen en een temperatuur boven de 39 graden? Bel 112!



Kijk voor meer informatie op [www.rivm.nl/hitte](http://www.rivm.nl/hitte) of neem contact op met de GGD in uw regio, zie [www.ggdghor.nl](http://www.ggdghor.nl). Bekijk de weersverwachting op [www.knmi.nl](http://www.knmi.nl). Bij vragen over gezondheidsklachten en medicijnen, neem contact op met arts of apotheek. Was er eerder al een code geel of code oranje afgegeven? De adviezen bij code geel en oranje gelden nog steeds bij code rood. Zie voor meer informatie [www.rivm.nl/hitte/nationaal-hitteplan](http://www.rivm.nl/hitte/nationaal-hitteplan).