

Zo houd je je woning en jezelf koel als het heet is

16

Tip 16 - Koel je lichaam af door middel van ijs- en coolpacks: leg deze onder oksels, in liezen, nek, elleboog of knieholtes.

17

Tip 17 - Leg een coolpack uit de diepvries in je bed.

18

Tip 18 - Drink de hele dag door slokjes water, ook al heb je geen dorst.

19

Tip 19 - Drink twee bekers koud water voordat je gaat slapen.

20

Tip 20 - Vermijd erg zoete dranken, omdat je hiermee vocht verliest.

 Tijdens een hittegolf is het van belang zeker twee tot drie liter water per dag te drinken!



21

Tip 21 - Eet pittige maaltijden met pepertjes, waardoor je meer gaat zweten je warmte kwijtraakt.

22

Tip 22 - Vermijd grote, zware maaltijden. Je lichaamstemperatuur stijgt omdat het eten moet verteren.

23

Tip 23 - Eet fris en licht voedsel zoals salades, rauwkost, selderij, komkommer.

24

Tip 24 - Eet veel fruit, daarin zit veel water.

25

Tip 25 - Misschien wel de leukste en meest overbodige tip: eet ijsjes.

26

Tip 26 - Tot slot: draag loszittende kleding van ademende materialen, die licht van gewicht zijn en zonlicht weerkaatsen. Bij voorkeur natuurlijke materialen zoals katoen, linnen en rayon. Of synthetische materialen zoals polyester en polypropyleen.



Let op: sommige medicijnen hebben invloed op de lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Houd hier rekening mee!



1. HOUD JE HUIS KOEL

Woningbelang is druk bezig met het verduurzamen van haar woningen. Goed isoleren hoort daar natuurlijk ook bij. Zo blijft de warmte in de winter binnen. En in de zomer houdt isolatie de hitte langer buiten de deur. Maar je huis koelt ook langzamer af. Het is dan ook belangrijk om je huis zo koel mogelijk te houden. We hebben deze 26 tips voor je verzameld.

1

Tip 1 - Sluit overdag de ramen en gordijnen (aan de zonzijde) en open ze pas weer na zonsondergang.

2

Tip 2 - Sluit buitenzonwering, luifels of luiken van ramen die 's ochtends, 's middags of 's avonds in de zon liggen. Wil je een zonnenscherm of rolluik aanbrengen? Vraag hiervoor toestemming van Woningbelang.



3

Tip 3 - Open 's nachts en in de vroege morgen ramen en luiken om je huis te koelen en te luchten.

4

Tip 4 - Zorg dat koele lucht zich kan verspreiden door deuren en ramen tegen elkaar open te zetten.



5

Tip 5 - Wil je een airco plaatsen? Vraag hiervoor eerst toestemming van Woningbelang.

6

Tip 6 - Gebruik een ventilator en zet er een bevroren flesje water voor.



Als de temperatuur hoger is dan ca. 35 graden heeft het gebruik van een ventilator geen zin! Je blaast dan enkel nog warme lucht door je woning.

7

Tip 7 - Zet zo min mogelijk elektrische apparaten die warmte produceren aan, zoals oven, fornuis, strijkijzer of wasdroger.



8

Tip 8 - Zorg dat de zon niet naar binnen schijnt en plant bomen en struiken voor de ramen.

9

Tip 9 - Haal tegels uit de tuin en plant bomen, struiken en andere planten, want tegels houden de warmte vast.



2. HOUD JEZELF KOEL

In de zomer lopen de temperaturen vaak flink op. Weet jij soms van gekkigheid ook niet meer wat je moet doen tegen de hitte? En word je ook wanhopig van die slapeloze plakkachten? Wij geven je tips om af te koelen.

10

Tip 10 - Besproei jezelf met een plantenspuit of dep jezelf met een natte spons.

11

Tip 11 - Neem een koude douche of bad.

12

Tip 12 - Houd je handen of voeten in een koud teiltje.

13

Tip 13 - Stop handdoeken of washandjes in de diepvries en leg die daarna in je nek.

14

Tip 14 - Stop een kruik met water in de koelkast, plaats die daarna op je lichaam.

15

Tip 15 - Leg een kussen of kussensloop in de koelkast en slaap er daarna op

