

# OVERLEEF DE HITTE

Hitte doodt meer Australiërs dan iedere andere natuurramp



## DRINK WATER

Drink water, zelfs als u geen dorst heeft. Neem altijd een fles mee.



## HETE AUTO'S ZIJN DODELIJK

Laat nooit kinderen, oudere mensen of huisdieren achter in auto's. De temperatuur binnen een geparkeerde auto kan in enkele minuten verdubbelen.



## BLIJF KOEL

Ga naar gebouwen met airconditioning, sluit gordijnen, gebruik een ventilator, neem koele douches en draag lichte en loszittende kleding die gemaakt is van natuurlijke stoffen.



## MAAK VAN TEVOREN EEN PLAN

Regel activiteiten gedurende het koelste gedeelte van de dag en vermijd lichaamsbeweging in de hitte. Als u de deur uit moet, draag dan een hoed, gebruik zonnebrandcrème en neem een fles water mee.



## CHECK HOE HET MET ANDEREN GAAT

Zorg voor degenen die het meeste risico lopen door de hitte – uw alleenstaande buur, oudere mensen, jonge kinderen, mensen met een medische aandoening, en vergeet uw huisdieren niet.

**OVERLEEF DE HITTE**

Ga naar [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)

Ga voor meer informatie naar de Better Health Channel  
Bel NURSE-ON-CALL op 1300 60 60 24  
of ga naar uw dokter als u zich niet goed voelt.  
Bel 000 in geval van nood.

