WARME DAGEN, ZORG DRAGEN

Warme zomerdagen zijn leuk, maar een echte hittegolf is niet altijd zonder gevaar. **Kinderen, ouderen en alleenstaanden zijn erg kwetsbaar** tijdens warme dagen. Draag dus extra zorg voor hen.

Wees ook zelf goed voorbereid. Drink voldoende en zorg dat je altijd water bij hebt als je naar buiten gaat. **Smeer op tijd zonnecrème.** Zorg er ook voor dat het binnen niet te warm wordt. Hieronder vind je enkele **tips om je huis of appartement koel te houden.**

Hou de kamertemperatuur goed in de gaten

- Let op dat het binnen niet te warm wordt.
- Om je goed te voelen, probeer je de temperatuur onder de 26 graden te houden.
- Voor een slaapkamer hou je de temperatuur best onder de 24 graden.

Hou de warmte overdag buiten

- Sluit je ramen en deuren. Hou de gordijnen en rolluiken dicht.
- Hang aluminiumfolie of witte lakens aan de buitenkant van je raam of zet een parasol.
- Zet je ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen.

Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte afgeven

- Gebruik zo weing mogelijk je fornuis, oven of computer.
- Wacht met strijken of stofzuigen tot het koeler is.

Zoek een koele plek op als het binnen te warm wordt

- Ga naar het bos of het park. Daar is veel schaduw onder de bomen.
- Zoek koele gebouwen op zoals de bibliotheek of een kerk.
- Als je naar buiten gaat op een warme dag, neem dan water mee.
- Koele plekken en drinkwaterpunten in de buurt vind je op de achterzijde.

Zorg voor jezelf en anderen

Vind je de weg niet naar de juiste dienst? Maak je je zorgen over jezelf of iemand anders? Als het gaat over een ouder persoon, neem je contact op met de **zorgcoach van Idc Den Deigem** (0471 07 93 80) of **Idc De Rooster** (0471 35 62 68) en anders neem je contact op met het **ID-team van Stad Mechelen** (socialedienst@mechelen.be of 0800 20 800) of met **jouw maatschappelijk werker.**

WWW.MECHELEN.BE/WARME-DAGEN

MECHELEN