

5 tips tegen hittestress

Gepubliceerd: 26-06-2026

Het wordt vandaag heet, héél heet. De hoogste temperaturen van het jaar worden verwacht. Daarom gaat wethouder Peter Hazes op pad om ijsjes uit te delen en met inwoners in gesprek te gaan over hoe je de warmte goed kunt doorstaan.

Met deze 5 tips voorkom je hittestress:

1. Drink voldoende water
2. Houd je woning koel
3. Zoek verkoeling op als het thuis te warm wordt
4. Vermijd zware inspanningen op het heetst van de dag
5. Let op elkaar en op kwetsbare mensen



Bekijk de video en zorg goed voor jezelf én voor elkaar. En vergeet vooral niet te genieten van deze zonnige dag! Een goede site voor meer info:

www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte