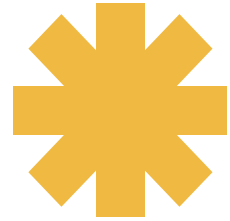
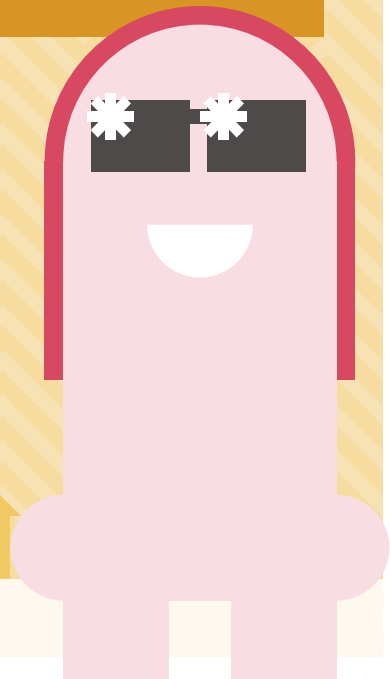


# Wat te doen bij hitte?



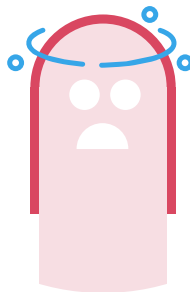
In de zomer kan de temperatuur in Nederland behoorlijk oplopen. Onze zomers worden warmer en droger. Dat kan fijn zijn. Maar je kunt er ook last van krijgen als het lang warmer is dan 25 graden. Het is belangrijk om je hoofd en woning zo koel mogelijk te houden. Dat start al bij het begin van een warme periode. In deze folder lees je er meer over.

In deze folder lees je hoe je je woning koel houdt tijdens warme dagen.



## Hittestress

Wat is dat eigenlijk? We leggen het graag aan je uit. Hittestress treedt op als je (of je huisdieren) niet genoeg kunt afkoelen tijdens warme dagen. Je kunt hier flink last van hebben. Je kunt moe, duizelig of misselijk worden. Ook kun je hoofdpijn krijgen of uitdrogen. Problemen met je concentratie of slecht slapen komen ook voor. Al met al heel vervelend als de warme periode lang duurt. Het is goed om in die periode je huis of appartement koel te houden.



## Wat kun je doen om je woning koel te houden?

Als het lang achter elkaar warm is, warmt je huis steeds meer op. Het is belangrijk om vanaf de start van een hitteperiode je huis koel te houden. Hoe je dat doet, lees je hieronder.

Wist je dat: je lichaam in staat is om zich geleidelijk aan te passen aan de warmte. Als je lichaam gewend is aan de warmte, kan het zelf de temperatuur beter reguleren. Dit heeft ook positieve gezondheidseffecten. Het koelen van je woning met een airco is dus niet altijd de beste oplossing.

## Op warme dagen



### Zorg dat de zon niet naar binnen schijnt

Je houdt de warmte het beste buiten met buitenzonwering, zoals een zonnescerm. Heb je geen zonwering? Sluit dan de gordijnen of lamellen.



### Houd ramen en deuren overdag gesloten

Is de temperatuur buiten hoger dan binnen? Houd dan je ramen en deuren dicht. Zo komt de warmte niet naar binnen. Wil je toch een raam openzetten? Doe dit dan aan de koele schaduwkant van de woning. Het liefst aan de kant waar ook groen staat in je tuin of balkon. Daar is het koeler dan op plekken waar alleen tegels liggen.



### Zet de ramen open als het buiten koeler is

Als de temperatuur buiten daalt, zet je de ramen en de deuren open. Nu is het moment om je woning zoveel mogelijk te laten afkoelen! Zet ook de tussendeuren open en laat het even lekker doorwaaien. Let er wel op dat je het inbrekers niet te makkelijk maakt!

## Wat kun je doen vóóordat het warm wordt?



### Zorg voor goede zonwering

Dat zorgt ervoor dat de zon op warme dagen niet naar binnen kan schijnen. Zonwering aan de buitenkant houden de warmte het beste buiten. Kan dat niet? Zorg dan voor lamellen of gordijnen. Je kunt ook een parasol voor je raam zetten om de zon tegen te houden. Een parasol boven je tegels helpt ook. De tegels worden dan niet zo warm en daardoor blijft de warmte niet in je tuin of op je balkon hangen. Dat scheelt ook warmte in je woning.



### Zorg dat je 's nachts kunt luchten

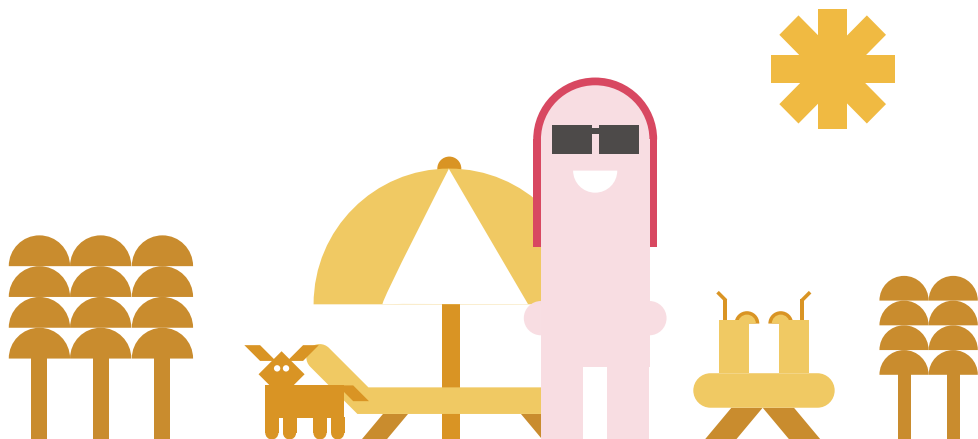
Zorg dat je 's nachts ramen veilig open kunt zetten. Installeer bijvoorbeeld een raamstang of een veiligheidsraamsluiting. Horren of een klamboe helpen tegen vervelende muggen. Vraag in de bouwmarkt naar oplossingen.



### Maak de omgeving van je huis koeler

Struiken en bomen in je tuin of op je balkon zorgen voor schaduw. Een tuincentrum vertelt je graag welke bomen en struiken geschikt zijn voor jouw tuin of balkon. Betegel je tuin niet helemaal. Stenen houden warmte vast. Daardoor is het in een stad warmer dan daarbuiten. Planten en water zorgen voor koelte. Een extra voordeel is dat bij een zware bui het water makkelijker weg kan.

Bron: GGD Nederland



# Wil je tips lezen over het voorkomen van hitte in je huis?

Kijk ook eens op de website van de GGD:  
[www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte/tips-om-je-huis-koel-te-houden](http://www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte/tips-om-je-huis-koel-te-houden)



**Belangrijk:** voor zonwering aan de buitenkant van je woning heb je toestemming van Woonbedrijf nodig. Dat geldt ook voor aanpassingen aan je ramen en deuren in verband met de veiligheid. **Meer informatie vind je op [www.woonbedrijf.com/woning-aanpassen](http://www.woonbedrijf.com/woning-aanpassen).** Hier kun je ook toestemming aanvragen.

