

# Oververhitting

## Hoe herken je het?

### ! Oververhitting

- **Vermoeidheid**
- **Concentratieverlies overdag**
- **Hoofdpijn**
- **Duizeligheid**
- **Spierpijn**
- **Opgezwollen enkels (oedeem)**
- **Jeukende blaasjes**



#### **Wat doe je:**

Drink voldoende water, thee of koffie, ook als je geen dorst hebt. Doe rustig aan. Een voetenbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels.

*Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden*

**Bel altijd 112 bij een levensbedreigende situatie**