

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 en blijf in de schaduw of binnen. 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