

REDACTIONEEL ARTIKEL

Jezelf koel houden bij warm weer

Auteur: Logo Kempen vzw
Publicatiedatum: mei - sept

**Jezelf koel houden bij warm weer.**Warme dagen

Naast voldoende drinken is het tijdens warme dagen belangrijk dat je zorgt dat je het niet te warm krijgt. Enkele tips:

**Kledij bij warm weer**

* Draag een hoofddeksel.
* Draag lichte, loszittende en lichtgekleurde kledij, een hoofddeksel én een zonnebril.

**Zoek koele plekken op**

* Bewaar je inspanningen voor de koelere momenten van de dag (de ochtend en de avond).
* Blijf zo veel mogelijk in de schaduw. Ga naar het bos en het park om te wandelen.
* Verplaats je naar een koele plaats zoals een bibliotheek, dienstencentrum, overdekt winkelcentrum, kerk, moskee of synagoge.

**Koel je lichaam af**

* Neem een lauwe douche, een voetbad of een frisse duik in een zwembad.

Bron: [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)

 *Aandachtspunten voor publicatie:*

*1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief*

*2. Bronnen vermelden aub*

*3. Indien je een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*