



Waterkaart

Houd dagelijks in de gaten hoeveel je drinkt.
Vink hieronder elk drinkmoment af.

Maandag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dinsdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woensdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Donderdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vrijdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zaterdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zondag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Voor meer informatie: ggdzhz.nl/hitte

Zon in overvloed? Verzorg jezelf en anderen goed!



Drink voldoende water.
Ongeveer een glas per uur
(ook als je geen dorst hebt).



Drink vooral WATER.
(Af en toe koffie en thee kan ook.)



Kleurt je urine DONKER?
Drink meer!



Smeer je op tijd en voldoende in
als je de zon niet kunt vermijden.



Draag een zonnebril
(UV 400) **en een hoed of pet.**



Een zonnesteek kan
gevaarlijk zijn. Bel 112
wanneer u zich zorgen maakt.