



# 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](https://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.**



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