

KOU: GEZOND BUITEN EN BINNEN

Tips van de GGD bij kou



Tips bij kou

Kou, wind, sneeuw en ijzel kunnen invloed hebben op uw gezondheid. Bijvoorbeeld door risico op uitglijden, onderkoeling of bevriezing. Ook koolmonoxide kan een probleem vormen, doordat mensen gaan stoken. Daarom geeft de GGD tips om de winter gezond door te komen.

Let op elkaar

Let extra op ouderen en chronisch zieken. Zij kunnen misschien hulp gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan boodschappen doen, de hond uitlaten of een praatje maken.

Naar buiten?

- Houd kleine kinderen zoveel mogelijk binnen. Toch naar buiten? Zorg dat ze dan handschoenen, warme sokken en een muts dragen.
- Blijf buiten in beweging.
- Voor ouderen of chronisch zieken geldt: geen zware inspanning in de kou.
- Draag geschikte winterkleding:
 - Meerdere laagjes houden u beter warm dan strakke kleding. Draag een pyjamabroek, maillot of lange onderbroek onder de broek.
 - Draag een hoofddeksel en wanten of handschoenen.
 - Pas op met sieraden. Piercings, oorbellen e.d. kunnen vastvriezen aan de huid.
- Neem voldoende warm eten en drinken.

In huis

- Verwarm de woning goed, ook de slaapkamers.
- Laat 's nachts de verwarming aan.
- Zorg voor frisse lucht! Zet ramen en deuren ongeveer 5 minuten tegen elkaar open.
 - Zet ondanks het koude weer toch een raampje of rooster open.
 - Hebt u geisers, gaskachels, gasfornuizen in huis? Zorg dan dat er altijd een raampje of rooster open staat.

Eten, drinken en medicijnen

- Zorg voor voldoende eten en medicijnen in huis.
- Let op bij gebruik van medicijnen. Kou kan invloed hebben op de werking van medicijnen. Door sommige medicijnen kunt u de kou minder goed voelen.
- Gebruik geen drugs of alcohol. Hierdoor merkt u minder goed dat het koud is, waardoor u sneller onderkoeld bent.

Meer informatie

Voor meer informatie over hitte en gezondheid kunt u contact opnemen met de GGD. T 088 – 443 06 89 of e-mail milieugezondheid@ggdijsseiland.nl.