

THUISZORG VZW
BUDA STRAAT 30
8500 KORTRIJK

TEL.: 056/321.120
gezinszorg@h-hart.be
www.h-hart.be

BETREFT : WARMTEPLAN



Beste medewerker,

Graag geven we u enkele tips over hoe u het hoofd koel houdt als de temperatuur stijgt:

- **Drink voldoende water.** Door de warmte gaat u zweten, verliest u vocht en daardoor energie. Als u te weinig drinkt, wordt u sneller moe. Drink bij voorkeur lauwarme thee (ijskoud water laat de temperatuur in uw lichaam stijgen).
- Eet gekruid eten. Dit klinkt misschien vreemd, maar door pittig eten gaat u transpireren. U raakt hierdoor warmte kwijt, waardoor uw lichaam afkoelt.
- **Aanpassing werkrooster in overleg met het kantoor.** Bijvoorbeeld geen wandeling inplannen over de middag.
- Stel zwaar werk indien mogelijk uit en neem **meerdere korte pauzes**.
- Gebruik waar mogelijk minder verlichting en zet apparaten die veel warmte produceren zo veel mogelijk uit.
- **Draag luchtige kleding** en neem eventueel reservekledij mee.
- Zorg voor goede **ventilatie van de werkplek** op koelere momenten van de dag en voor afsluiting met rolluiken en/of gordijnen op warmere periodes van de dag.
- Werkt u buiten? Het is belangrijk uw huid te beschermen. Breng elke twee uur **zonnecrème** aan, minimaal factor 30. Draag een T-shirt en een pet en werk zo veel mogelijk in de schaduw.
- **Vermijd rechtstreeks werken in de zon** over de middag.

Opgelet:

Ook tijdens de warme zomermaanden moeten we gesloten schoenen dragen.
Draag geen teenslippers of ander open schoeisel.

Bij vragen hieromtrent, contacteer steeds de consulenten!



Gezinszorg H-Hart