Dordrecht

Staycation in Dordt

17 juni 2020

Weet jij je tuinscore al?

Een groene tuin is beter voor mens, plant en dier. En het hoeft echt niet veel onderhoud te kosten. Je vindt volop tips op www.groenblauwdordrecht.nl. Daar kun je ook zien hoe je tuin nu scoort op thema's als regenbestendigheid, minder hitte en meer biodiversiteit (dit is een gevarieerd planten- en dierenleven). Je ziet dan ook gelijk welke eenvoudige maatregelen je kunt toepassen om je tuin te vergroenen.

Het werkt heel eenvoudig. Je vult je postcode in. Daarna geef je antwoord op de vragen. Je ziet je tuinscore vanzelf oplopen. Nodig ook je buren uit om de tuinscore in te vullen. Misschien kunnen jullie samen ook nog acties ondernemen om je straat of buurt te vergroenen? Elke maatregel die je nu of later treft, doet je score stijgen. Als je je tuin verder hebt vergroend, kun je de tuinscore opnieuw invullen. Help jij om Dordrecht verder groen te kleuren?

Voorkom hittestress

Warm zomerweer kan ontzettend fijn zijn. Maar als de temperatuur lang boven de 27 °C blijft, is dit voor veel mensen te warm. De afgelopen jaren hebben we een aantal weken met tropische temperaturen gehad. Ook voor deze zomer is de voorspelling dat het flink heet kan worden. Het is belangrijk om tijdens deze warme periodes jezelf en je omgeving te beschermen en voldoende koel te houden.

Daarmee voorkom je negatieve gezondheidseffecten van hitte. Mensen kunnen bijvoorbeeld last krijgen van moeheid, duizeligheid of hoofdpijn.

Houd jezelf koel
Gelukkig zijn er veel dingen die je zelf kunt doen om koel te blijven. Zorg er bijvoorbeeld voor dat je voldoende water blijft drinken. Drink tijdens warme periodes. Ook wanneer je geen dorst hebt. Ongeveer elk uur een glas. Kleurt je urine donker? Dan is dat een teken dat je meer moet drinken. Ga je tijdens een warme periode de deur uit? Zorg ook dan dat je voldoende water bij je hebt! Ook is het belangrijk om je op tijd en voldoende in te smeren als je naar buiten gaat. Gebruik hiervoor zonnebrandcrème met minimaal SPF factor 30. Het dragen van een pet of hoed en een goede zonnebril (UV 400) beschermt je ook tegen de zon.

Zoek schaduw op
Blijf overdag zo veel mogelijk in de schaduw. Doe inspannende dingen op koelere momenten in de ochtend of avond. Zoek wanneer je wilt ontspannen een koel plekje op. Bijvoorbeeld buiten in de schaduw of in een koele binnenruimte. Het nemen van een lauwe douche of het gebruik van een voetbad kan ook voor verkoeling zorgen.

Verkoel je woning
Je kunt je woning koel houden door zonwering maximaal te benutten. Ook het sluiten van gordijnen helpt om de zon buiten te houden. Gebruik zo min mogelijk apparaten die warmte produceren. Denk hierbij aan de oven of computers. Zet de ramen en deuren open wanneer het buiten koeler is dan binnen. Zo zorg je ervoor dat je huis verder kan afkoelen.

Kinderen en ouderen
Kinderen, ouderen en mensen met een chronische aandoening zijn extra gevoelig voor de negatieve gevolgen van hitte op de gezondheid. Let extra op deze mensen en kijk of je hulp kunt aanbieden! De nieuwe website over hitte van de GGD komt binnenkort online. Wil je nu vast meer weten over de mogelijke nadelige effecten van hitte? Of wil je meer tips hoe je jezelf en anderen beschermt tegen de zon? Dat kan via www.bit.ly/30L1zc6. Zo zorgen we er samen voor dat heel Dordt koel blijft deze zomer.