



Houd uw huis koel!

Tips tegen hittestress

sWz

**welkom
thuis**

Houd uw huis koel!



Het wordt steeds warmer in Nederland. In de zomer is het lastig om uw woning koel te houden. Benieuwd wat u hier zelf aan kan doen? **Hier zijn wat tips:**

- ✓ **Doe de gordijnen, jaloezieën of luiken overdag dicht.** Zo schijnt de zon niet direct naar binnen.



- ✓ **Houd ramen en deuren overdag dicht.** Heeft u roosters? Zet die dan niet allemaal dicht.

- ✓ **Zorg voor frisse lucht en blijf ventileren.** Zet 's avonds of 's nachts als het koeler is de ramen en deuren tegen elkaar open. Heeft u mechanische ventilatie? Zet die dan in de hoogste stand.

- ✓ **Gebruik ventilatoren.** Dit kost natuurlijk wel meer stroom.

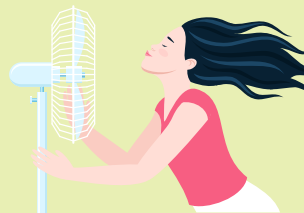
- ✓ **Hang zonwering op aan de buitenkant van uw woning.**

- ✓ **Gebruik apparaten** zoals ovens, drogers en vaatwassers **zo min mogelijk** tijdens de warmste uren van de dag.

- ✓ **Heeft u een airco?** Gebruik deze dan verstandig. Stel bijvoorbeeld de temperatuur niet te laag in. Dat kost meer energie.

- ✓ **Zorg voor voldoende schaduw rondom de woning.** Plant bomen, vervang steen voor groen en zet parasols neer.

Houd naast uw huis ook uw hoofd koel!



Drink voldoende, draag lichte kleding, neem een koele douche, eet een waterijsje, maak een koud voetenbadje en stel lichamelijk werk uit (als dat kan).

Vragen? Kijk op www.swz.nl of neem contact op met onze Klantenservice via (038) 468 01 23 of info@swz.nl.

swz

**welkom
thuis**