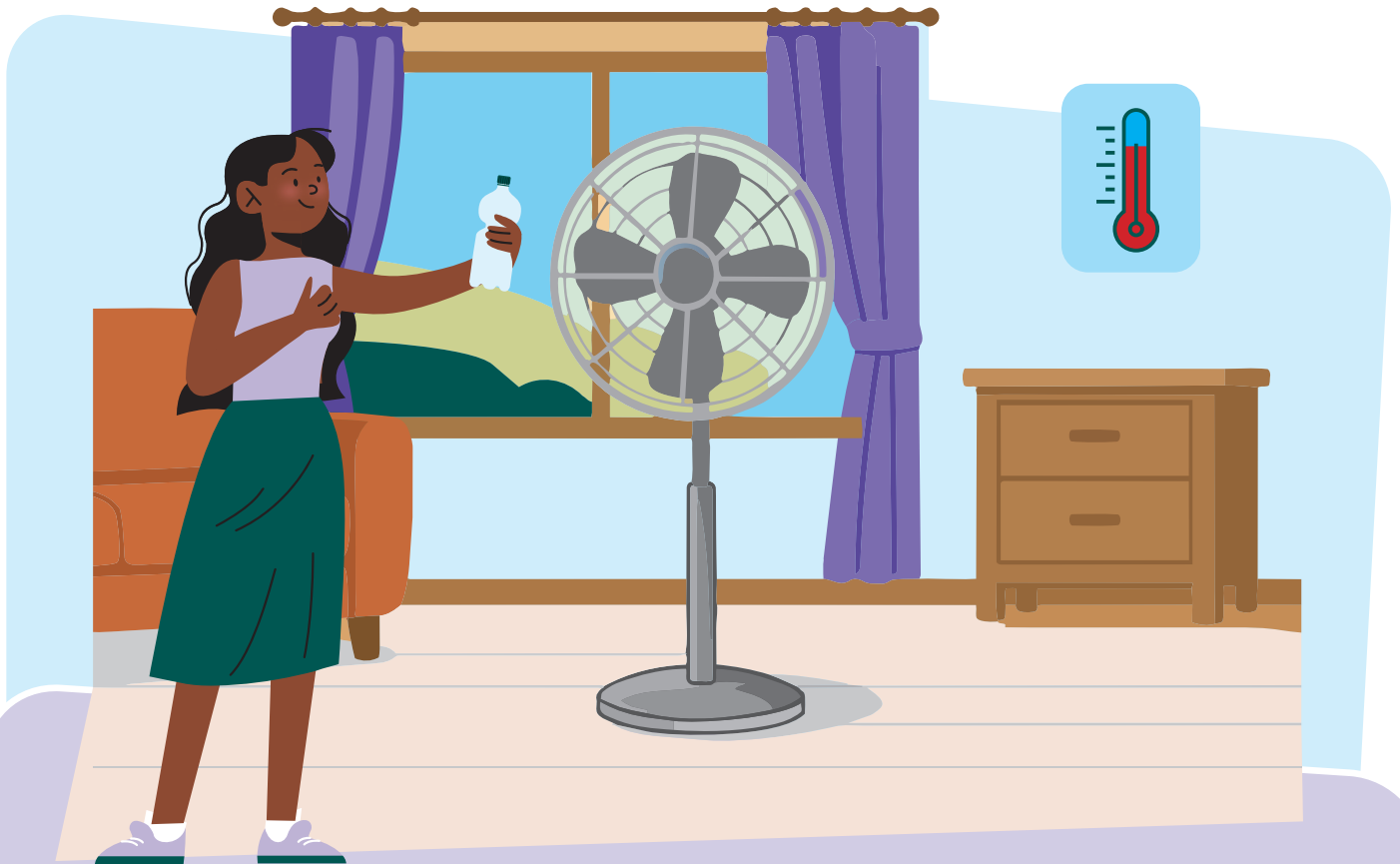


# Hitte in jouw woning

## 6 tips om je huis (en hoofd) koel te houden



1

### Zet in de ochtend en avond ramen en deuren open.

Heb je mechanische ventilatie? Zet deze dan op de hoogste stand. Zo koelt het sneller af.

2

### Houd de rest van de dag ramen en deuren dicht.

Sluit aan de kant waar de zon schijnt je gordijnen. Zo blijft de warmte buiten.

3

### Plaats een ventilator om koele lucht te verspreiden.

Wil je extra verkoeling? Zet een dichte fles met ijskoud water voor de ventilator of plaats de ventilator bij een open raam.

4

### Zonwering aan de buitenzijde van je woning helpt tegen de hitte.

Hiervoor heb je wel toestemming nodig. Vul het Zelf Klus-formulier in op onze website: [www.triada.nl](http://www.triada.nl).

5

### Voorkom vocht in huis.

Hang je wasgoed buiten te drogen. Dat gaat sneller én voorkomt een benauwd binnenklimaat. **Bomen en planten in de tuin of op het balkon** zorgen voor extra verkoeling, maar binnen kunnen ze juist extra vocht veroorzaken.

6

### Houd ook jezelf koel.

Vermijd zware lichamelijke inspanning op warme dagen. Koel je handen, voeten en nek met koud water. Via deze plekken raak je snel warmte kwijt.