



GEZOND DE ZOMER DOOR



Hitte

Veel mensen kijken uit naar de warme zomermaanden, maar aanhoudende hitte kan ook een risico vormen voor de gezondheid. Welke maatregelen nemen Flevolandse als het warm is?

- 94%** "Ik zorg dat ik voldoende drink"
- 89%** "Ik neem maatregelen om mijn woning koel te houden"
- 55%** "Ik neem maatregelen om mijzelf koel te houden"
- 19%** "Ik zorg extra voor de kwetsbaren in mijn omgeving"

- Meest genoemd:**
1. Zonwering gebruiken
 2. Ramen overdag dicht, 's nachts open
 3. Een ventilator aanzetten

- Meest genoemd:**
1. Dunne kleding dragen
 2. Veel water drinken
 3. Rustig blijven

Vrouwen nemen al deze maatregelen vaker dan mannen. Ouderen en lager opgeleiden nemen minder vaak maatregelen om zichzelf koel te houden.

Zonbescherming

Verbranden door de zon kan huidkanker veroorzaken. Daarom adviseert KWF om minstens elke 2 uur zonnebrandcrème te smeren, met minstens factor 30. Hoe beschermen Flevolandse zich tegen de zon?

De meeste panelleden smeren zich elke 3-4 uur in

De meeste panelleden gebruiken factor 30 of hoger

11% van de panelleden smeert zich nooit in

- Meest genoemde redenen:**
1. "Dat is niet nodig met mijn type huid"
 2. "Ik kom nooit in de zon"
 3. "Ik vergeet het"
 4. "Ik vind het een gedoe"
 5. "Een ingesmeerde huid voelt vervelend aan"

Ook een getinte huid kan verbranden! Het gaat alleen langzamer dan bij een lichte huid.



Naast zonnebrandcrème is de **zonnebril** de meest gebruikte manier van zonbescherming. Ook geven veel panelleden aan dat ze de zon vermijden **tussen 12:00 en 15:00 uur**.

Tekenbeten

Teken komen in heel Nederland voor in de natuur. Meestal zijn tekenbeten onschuldig, maar in sommige gevallen kan een tekenbeet leiden tot de ziekte van Lyme. Wat doen Flevolandse tegen tekenbeten?

Top 5 beschermende maatregelen:

1. "Ik blijf zoveel mogelijk op de paden"
2. "Ik controleer mijzelf regelmatig op teken"
3. "Ik vermijd plaatsen waar teken voorkomen"
4. "Ik controleer mijn huisdieren regelmatig op teken"
5. "Ik draag bedekkende kleding (bv. broek in sokken)"

33% Ongeveer 33% van de tekenbeten wordt opgelopen in de tuin! (www.tekenradar.nl)

12% van de panelleden neemt geen maatregelen tegen tekenbeten.



Neem contact op met de huisarts als: het niet lukt de teek te verwijderen, de teek (mogelijk) langer dan 24 uur in de huid heeft gezeten, en/of er na een tijdje een rode ring ontstaat rond de plek van de tekenbeet.

Zwemmen in natuurwater

Flevoland is rijk aan natuurwater, zoals meren, plassen, en vaarten. Zwemmen in dit water kan gezondheidsproblemen veroorzaken. Hoe beschermen Flevolandse zich als ze gaan zwemmen?



49% 49% van de panelleden zwemt weleens in natuurwater.

Top 5 beschermende maatregelen:

1. "Ik spoel mij goed af of ga onder de douche na het zwemmen"
2. "Ik vermijd water met een vette groene laag"
3. "Ik vermijd water waar (mogelijk) dode dieren in of bij liggen"
4. "Ik let op dat ik geen water binnenkrijg tijdens het zwemmen"
5. "Ik kijk op het informatiebord bij de zwemlocatie"

Op zwemwater.nl en in de **Zwemwater App** staat informatie over de waterkwaliteit van officiële zwemlocaties.

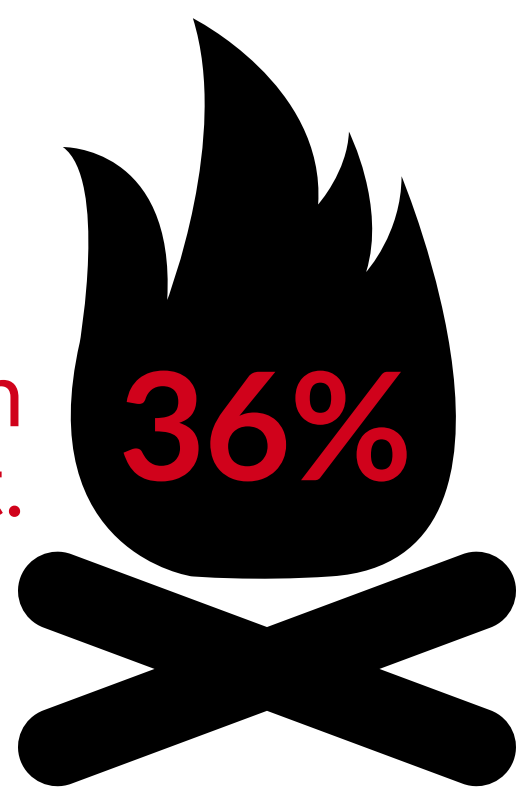


Hout stoken

Bij het stoken van hout in bijvoorbeeld een vuurkorf, barbecue, of terraskachel kan houtrook vrijkomen. Welke maatregelen nemen Flevolandse om overlast voor omwonenden te voorkomen?

- 93%** "Ik gebruik droog, onbehandeld hout"
- 92%** "Ik laat het houtvuur vanzelf uitbranden"
- 90%** "Ik maak het vuur aan met aanmaakblokjes en kleine houtjes"
- 68%** "Ik stook niet bij windstil of mistig weer"

36% van de panelleden stookt weleens hout.



9% kent deze maatregel niet. 23% kent de maatregel wel, maar past hem niet toe.

Veel panelleden geven aan dat zij in de zomermaanden overlast ervaren van houtrook.

Verkoelend groen

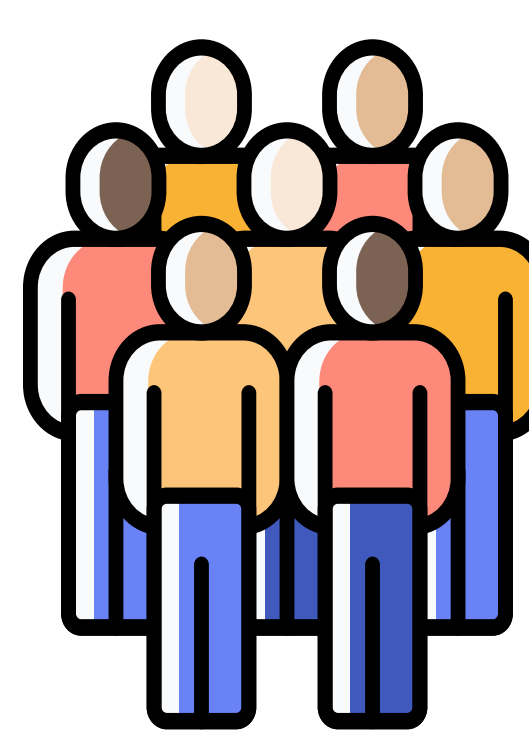
Een 'groene' tuin zorgt voor verkoeling.

Veel panelleden geven aan dat zij rondom hun woning verkoelende plekken hebben gemaakt door **het planten van extra bomen en planten en/of het vervangen van bestrating door groen**.

Daarnaast geeft een aantal panelleden aan dat ze van plan zijn om **een groen begroeid dak aan te leggen**.

GGD PANEL

2706 mensen vulden de vragenlijst in.



Deze opinie-peiling is uitgevoerd met behulp van het GGD Panel. Het panel wordt gebruikt om de opinie van de Flevolandse te peilen. De resultaten moeten worden beschouwd als een indicatie.

Meer informatie of lid worden van het GGD Panel? Kijk dan op [deze website](#).