

1. JOUW GGD anonieme chat voor jongeren ook in de zomerperiode.
2. Zomer en hitte
3. UV-bescherming

1. JOUW GGD anonieme chat voor jongeren 13-23 jaar, ook in de zomerperiode



JouwGGD.nl is de jongerenwebsite van GGD'en en Jeugdgezondheidszorg-organisaties in Nederland.

De website is bedoeld voor jongeren tussen de 13 en 23 jaar. Op deze site vind je betrouwbare informatie over gezondheid, relaties, lichaam, seks, gevoel, alcohol roken drugs en media. De informatie is gecheckt door (medische) professionals en zeker ook interessant voor ouders.

Praat erover! Chat anoniem

Heb je vragen over bijvoorbeeld gevoelens, seks of zit je niet lekker in je vel? Vind je het spannend om erover te praten of weet je niet met wie? Chat anoniem met onze jeugdverpleegkundige/jeugdarts. Wij helpen je graag. Geen vraag te gek!

Doordeweeks open van 14 –17u en van 19-21u. (mogelijk aangepast in de zomerperiode, je kunt dan altijd je vraag mailen) We denken met je

mee, luisteren en geven indien gewenst advies.

Alles wat je op JouwGGD.nl doet is anoniem!

Als je een vraag stelt via e-mail of chat, is dit altijd vertrouwelijk. Alleen de arts of verpleegkundige van de GGD leest dit. Zij zullen vertrouwelijk met je vraag of probleem omgaan. De GGD zal nooit zonder jouw toestemming gegevens aan anderen verstrekken, zoals school, ouders of hulpverleners.

[Jouw GGD.nl](https://www.jouwggd.nl) rechts onder zie je het chat icoontje

2. Zomer en hitte



Heerlijk genieten van het zomerse weer. Maar het wordt al snel te warm als de temperatuur lang boven de 25 graden blijft. Dit kan zorgen voor vervelende klachten, zoals oververhitting bij jong en oud.

Wat kun je het beste doen bij hitte?

- **Wees voorbereid:** zorg dat je altijd water bij zich hebben en volg de weersvoorspellingen.
- **Blijf drinken:** drink elk uur, ook als je geen dorst hebben. Drink vooral water drinken dat niet té koud is.
- **Blijf koel:** draag een zonnebril en een hoed of een pet, zorg dat je je kunt verfrissen, zorg voor lichte en luchtige kleding, ga naar buiten op koelere momenten en/of in de schaduw.
- **Houd het huis koel:** benut de zonwering maximaal en houd gordijnen gesloten zolang de zon schijnt, zet ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.

Voor meer informatie: [Hitte en Gezondheid · GGD Leefomgeving](#)

3. UV Bescherming

Genieten van zon en water, heerlijk. Helaas is de kans op verbranden door de zon dan wat groter.



De drie belangrijkste regels omtrent zonbescherming zijn:

- **Weer de zon:** zorg voor schaduwrijke plekken buiten, bijvoorbeeld met parasols, luifel, schaduwdoek en bomen.
- **Draag bedekkende kleding:** kies voor kleding die de huid bedekt, zoals een hoed, een zonnebril en of speciaal UV-werende kleding.
- **Smeer regelmatig:** Smeer een half uur voor het naar buiten gaan de onbedekte huid in met zonnebrandcrème (minimaal factor 30 met UV-A-filter). Herhaal dit elke twee uur en na het zwemmen, zweten en afdrogen. Let op de zonkracht: smeer altijd in wanneer de zonkracht 3 of hoger is. Dit geldt meestal van April tot en met September.

Voor meer informatie:

[Uv-straling en gezondheid · GGD Leefomgeving](#)