

# FACTSHEET DIT KAN HELPEN BIJ OPVLIEGERS

## DIT KAN HELPEN BIJ OPVLIEGERS

- let op wat je eet en drinkt; probeer uit wat jou helpt
- een waaiertje en een flesje water
- vertel je omgeving dat je last hebt van opvliegers
- ga even naar buiten of naar een koelere ruimte
- ga rustig zitten en let op je ademhaling
- draag geen strak zittende kleding en geen synthetische materialen
- draag kleding in verschillende laagjes
- leg een koude, natte doek in je nek

## DIT HOEF JE NIET TE DOEN

- je schamen
- denken dat je de enige bent
- het voor jezelf houden
- lacherig of wegwuiven