

# Hitteprotocol



## **Kinderen en warmte-overlast**

### Kinderen zijn een risicogroep

In Nederland zijn temperaturen boven 27 °C nog steeds een uitzondering, maar door de verandering van het klimaat neemt de kans op aanhoudende warmere periodes en hittegolven toe. Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte. Het lichaam van kinderen reageert anders dan het lichaam van volwassenen, waardoor zij meer kans op gezondheidsklachten hebben. Jonge kinderen zijn niet in staat om zelf preventieve maatregelen te nemen zoals extra drinken, het aantrekken van luchtige kleding, rustige spelletjes doen of de schaduw opzoeken. Ook oudere kinderen kunnen dit, vooral als ze lekker aan het spelen zijn, vergeten.

### Gevolgen van hitte voor de gezondheid

Bij hogere temperaturen vermindert de behaaglijkheid en nemen ook de (leer)prestaties van kinderen af. De klachten die hoofdzakelijk optreden bij hitte zijn vermoeidheid, concentratieproblemen, benauwdheid en hoofdpijn. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van vocht en een stijgende lichaamstemperatuur.

Symptomen hiervan zijn:

- Minder naar de wc gaan of minder plasluiers, met donkergekleurde urine
- Verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig
- Huidklachten optreden zoals jeuk en uitslag met blaasjes, door het verstopt raken van zweetklieren
- Overvloedig zweten
- Droge mond
- Huilen, maar zonder tranen
- Snelle pols
- Uitdroging, waardoor kramp, misselijkheid, uitputting, flauwte, duizeligheid en bewusteloosheid kunnen optreden

Vertoont een kind deze verschijnselen? Breng het kind naar een koele plek en laat het drinken, als het daartoe in staat is. Bij ernstiger klachten, of als de klachten niet verbeteren moet een arts worden gewaarschuwd.

### Tips om de warmte-overlast te beperken:

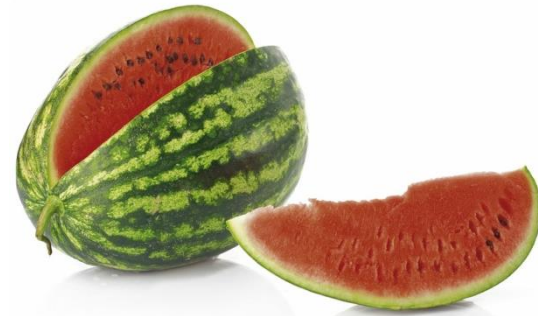
- Wij hebben zonwering voor alle ramen, doe deze omlaag voordat de zon naar binnen schijnt.
- Wij hebben op alle groepen een airco. De airco's staan op een vaste en gewenste temperatuur ingesteld, om grote temperatuurverschillen te voorkomen.  
De binnen temperatuur mag niet stijgen boven de 26 graden.
- Zet zo min mogelijk lampen of apparaten aan.
- Doe geen spelletjes waarvan kinderen het te warm krijgen.
- Houd kinderen tussen 12.00 uur en 15.00 uur zoveel mogelijk uit de zon.
- Houd kinderen onder de 1 jaar helemaal uit de directe zon.
- Laat kinderen en leidsters voldoende drinken. Het is belangrijk om te drinken voordat je dorst krijgt, houd daarom in de gaten of de kinderen voldoende drinken.
- Kinderen worden minimaal een half uur voordat ze naar buiten gaan ingesmeerd met zonnebrandcrème factor 50. Tevens wordt ouders gevraagd op zomerse dagen hun kind thuis al in te smeren.

### De binnentemperatuur

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18 en 22 °C. Zodra de binnentemperatuur hoger wordt dan 25 °C dienen er maatregelen te worden genomen. Per ruimte kan de temperatuur verschillen. Daarom is het verstandig om in elke ruimte een (kwikvrije) thermometer op te hangen. Plaats deze niet direct in de zon.

### Voorkom uitdroging

Bied de kinderen vaak te drinken aan, bij voorkeur water. Het is belangrijk om te drinken vóórdat je dorst hebt. Houd daarom in de gaten of de kinderen voldoende drinken. Geef drinken met zo min mogelijk suiker en vermijd voedsel met veel vet en zout. Je kunt ook denken aan voedsel met veel vocht zoals vers fruit en groente. Voorkom vochtverlies door niet in de zon te gaan spelen, en smeer kinderen in met zonnebrandcrème. Zorg ook voor extra schaduw buiten, met bijvoorbeeld schaduwdoeken of zonnezeilen en parasols. Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten als het warm is. Zoek de koelste plek op, in of rond het gebouw. Soms is het binnen prettiger te vertoeven dan buiten.



Om de allerkleinsten genoeg te laten drinken kun je bijvoorbeeld extra water aan de melkproducten toevoegen. Eten met veel vocht, zoals vers fruit (meloen) en groenten (komkommer, tomaat).

### Spelen met water

Spelen met water, zoals zwemmen, pootjebaden, de sproeier of spelen met waterballonnen zorgt voor verkoeling. Let wel op: als je met water speelt moet het water dagelijks ververs worden. Ga op een geschikte plaats zwemmen of pootjebaden; zwemwater kan verontreinigd zijn met blauwalg of andere micro-organismen. Zorg altijd voor voldoende toezicht van volwassenen.

### Veilig slapen met hitte

Wanneer het buiten erg warm is, is het niet haalbaar om de slaapkamertemperatuur tussen de 15 en de 18°C te houden. Zorg voor verkoeling door goede zonnewering en ventilatie. Laat kinderen enkel in een rompertje (met luier) onder een lakentje slapen. Kinderen mogen niet buiten slapen, wanneer de temperatuur boven de 28°C is.

### Inbakeren

- Geef aan dat ouders het beste de inbakerdoek zo vaak mogelijk kunnen wassen, dat maakt het katoen luchtiger en neemt het (nog) beter vocht op. Gebruik om deze reden geen wasverzachter. Houd de slaapkamer zo koel mogelijk, zodat het kind via het hoofdje zijn warmte kwijt kan. Je kunt bloot inbakeren of in een (katoenen) rompertje.
- Blijf de baby onderstoppen met een royaal (dun) laken. Dit verhoogt het inbakereffect en de veiligheid. Door onderstoppen kan de baby namelijk minder makkelijk op zijn buik rollen.
- Meet bij twijfel over de warmte de lichaamstemperatuur op als de baby heeft geslapen en je de doeken losmaakt. Tot 37.5°C is normaal. Een lichaamstemperatuur van 37.6°C of hoger betekent dat de baby ziek is, dat hij te warm gekleed of toegedekt is of dat hij in een te warme omgeving verkeert.
- Op warme zomerdagen kan een baby zweten ook al ligt hij te slapen, maar hij mag geen rood gestuwd hoofd hebben!
- Geef een hevig huilende baby eerder voordeel van twijfel. Hevig huilen kan de lichaamstemperatuur doen stijgen. Als je twijfelt over wel of niet laten huilen, kun je op tropische dagen de baby beter uitpakken, wat te drinken geven en bij slaapsignalen opnieuw inbakeren en in bedje leggen.
- Maak de doeken tijdens het slapen niet los, losse doeken in bed zijn onveilig omdat de baby er in verstrikt kan raken. Door één doek te gebruiken of de doeken tijdens het slapen los te maken kan de baby gemakkelijker op de buik rollen waardoor er een verhoogd risico op verstikking ontstaat. Blijf de baby inbakeren zoals je gewend bent of ga afbouwen in plaats van een één of andere onveilige middenweg te kiezen.

### Wat te doen bij zonnebrand?

- Koelen met natte doeken kan de pijn verlichten.
- Blaren heel laten.
- Een pijnstiller, zoals paracetamol, kan de pijn verlichten. Deze mogen wij niet geven.
- Smeer het kind in met een verzachtende crème.
- Laat het kind minstens drie dagen uit de zon om de huid te laten herstellen.
- Raadpleeg een arts als:
  - de huid gezwollen is door de verbranding
  - er veel blaren zijn
  - de verbranding ziekteverschijnselen geeft zoals koude rillingen, koorts, misselijkheid, braken of hoofdpijn.

### Door de warmte bevangen (zonnesteek)

- Een zonnesteek uit zich vaak in hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en een hoogrode kleur in het gezicht.
- In ernstige situaties heeft een kind een zwakke en onregelmatige pols en transpireert het niet meer.
- Zet het kind op een koele plaats, spoel zijn of haar gezicht af met lauw water en houd de polsen onder de lauwe kraan.
- Waarschuw een arts als na tien minuten geen verbetering optreedt.

### Andere milieufactoren in het zomerseizoen

Naast hitte zijn er nog een aantal andere milieufactoren die in de zomer voor gezondheidsproblemen kunnen zorgen. Een voorbeeld is de eikenprocessierups, waarvan de brandharen jeuk en andere klachten kunnen veroorzaken. Let op deze rupsen wanneer er gespeeld wordt in de buurt van eikenbomen, en blijf uit de buurt. Zomersmog, een vorm van luchtverontreiniging bij warm, zonnig en windstil weer kan leiden tot luchtwegklachten, vooral bij gevoelige personen en bij lichamelijke inspanning. Het KNMI waarschuwt hiervoor. Raadpleeg het KNMI of de GGD voor tips wanneer dit heerst. Verder kunnen er tekenbeten worden opgelopen bij verblijf in bepaalde natuurgebieden. Controleer op teken en verwijder deze. Ook hierover verstrekt de GGD informatie.

### **Vertrouw je het niet? Bel dan 112!**

Blijft het slachtoffer misselijk? Knapt het slachtoffer niet op? Kan het slachtoffer niet drinken? Bel dan 1-1-2