

Tips bij Hitte - voor (jonge) kinderen

Jonge kinderen zijn kwetsbaar bij een hittegolf. Zij kunnen zichzelf nog niet goed beschermen tegen hitte en kunnen eerder uitdrogen of oververhit raken. Kijk hieronder wat je kunt doen om je kind te beschermen. Let extra op als het warmer is dan 25 graden.

VÓÓR DE HITTEGOLF



- Zorg voor zonwering
- Zorg voor koele en beschermende kleding, hoed/pet en zonnebril
- Koop alvast zonnebrandcrème
- Zorg zo nodig voor een ventilator of airco

TIJDENS DE HITTE



Zorg dat je altijd water bij je hebt



Zorg dat jij en je kind een zonnebril (met 100% UV bescherming) en hoed of pet dragen



Smeer je kind in met een zonnebrandcrème van minimaal factor 30 Ook met kleding aan en in de schaduw kunnen jullie verbranden

WEES VOORBEREID



Kies voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen Bedek zoveel mogelijk huid



Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan Voor 12.00 uur of na 18.00 uur



Een badje en spelletjes met water geven koelte en plezier Houd altijd toezicht als je kind in een badje zit Blijf in de schaduw



Thuis te warm? Zoek een plek in de schaduw of ga naar een koele publieke ruimte zoals een buurthuis of bibliotheek

ZORG VOOR KOELTE



Bied je kind ieder uur wat te drinken aan en drink dan zelf ook iets.



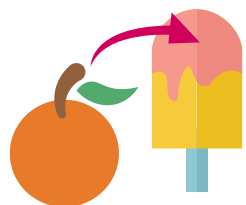
Geef vooral extra water in plaats van suikerhoudende dranken



Controleer of de luiers van je kind nat zijn en of het huilt met tranen



Geen tranen en/of minder dan 3 natte luiers? Geef meer drinken!



Fruit bevat veel vocht Maak er ijs van en geef dit als fruithapje Ook lekker voor jezelf om koel te blijven!

DRINK VOLDOENDE



Zorg voor schaduw rondom het huis Denk aan bomen, parasols en/of schaduwdoeken



Benut je zonwering maximaal Doe de zonwering omlaag Houd de gordijnen gesloten Houd alles dicht zolang de zon schijnt Plaats zonwering het liefst aan de buitenkant van je huis



Zet ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen Zorg dat de koele lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld meteen ventilator



Slaapkamer te warm? Laat je kind op een koelere plek in slaap vallen. Til je kind in bed zodra het koel genoeg is.

HOUD JEZELF KOEL



Zonnesteek

Je kind kan een zonnesteek oplopen als het te lang zonder bescherming in de zon speelt Bij een zonnesteek raken de hersenen 'oververhit'



Breng je kind naar een koele plaats bij vermoeden van een zonnesteek Spoel het gezicht en de polsen met koud water af Ga naar de huisarts als het niet snel beter gaat

Neem ook contact op met de huisarts als je denkt dat je kind uitdroogt



Laat je kind NOOIT achter in een warme auto

De temperatuur in een auto loopt snel op Laat ook je huisdier) daarom nooit achter in de auto

LET OP!

Zon in overvloed? Verzorg jezelf en anderen goed! Kijk voor meer informatie op de website van [GGD Leefomgeving en Opvoeden.nl](https://www.ggd-leefomgeving.nl)