



Hitte en kleine kinderen

Kinderen hebben sneller last van hitte. Temperaturen boven de 27°C zijn uitzonderlijk, maar warme periodes en hittegolven komen steeds vaker voor. Het is belangrijk goed op kinderen te letten tijdens warme periodes, ze hebben sneller last van de warmte of worden ziek.

Kinderen zijn kwetsbaar

Het lichaam van kinderen reageert anders dan het lichaam van volwassenen. Kinderen kunnen sneller last hebben van hitte en ziek worden. Jonge kinderen kunnen zelf niet zorgen voor extra drinken, luchtige kleding, rustige spelletjes of schaduw.

Tips bij hitte

- Geef iets vaker te drinken, het liefst water.
- Trek het kind luchtige kleren aan, maar niet te bloot vanwege de zon.
- Zorg voor extra schaduw met bijvoorbeeld schaduwdoeken of parasols.
- Zoek verkoeling met waterspelletjes of een zwembadje. Zet een zwembadje wel in de schaduw.

Tips voor binnen

- Doe op tijd de zonwering omlaag als de zon binnen schijnt. Zonwering aan de buitenkant werkt beter dan zonwering binnen.
- Doe de ramen wijd open als het buiten minder warm is dan binnen. Is het buiten warmer? Houd dan de ramen dicht.

In de zon

Jonge kinderen zijn snel verbrand, vooral in hun nek en op hun schouders.

- Smeer uw kind goed in met zonnebrand. Zorg voor minimaal beschermingsfactor 30.
- Herhaal het insmeren elk uur.
- Blijf tussen 11.00-15.00 uur uit de zon.
- Trek kinderen een T-shirt aan en zet ze een hoedje op.
- Zet, ook bij jonge kinderen, een zonnebril op.
- Geef het goede voorbeeld door niet te zonnebaden.

Extra hygiëne

- Was handen vaker als anders. Door hoge temperaturen groeien bacteriën sneller in eten, drinken en op je handen.
- Bewaar eten en drinken zo koel mogelijk. Een koeltas is vaak niet koel genoeg.
- Maak flessen en bekertjes van kinderen vaker schoon met afwasmiddel en warm water.
- Eet alleen verpakt ijs en schepijs uit een schone, drukker winkel. Kies liever niet voor softijs.

Wat als een kind het toch te warm krijgt?

Bij hitte is de kans groter dat een kind ziek wordt of uitdroogt. Heeft een kind last van:

- Duizeligheid
 - Misselijkheid
 - Sufheid
 - Donkere plas of een lange tijd niet geplast?
- Breng het kind dan naar een koele plek. Laat het kind zelf drinken en waarschuw een arts.