



GGD
Amsterdam



Hoe beschermen we kinderen tegen hitte?

Hulpguids voor de kinderopvang

ggd.amsterdam.nl/hittestress



Informatie voor kinderdagverblijven en buitenschoolse opvang

Kinderen: een kwetsbare groep tijdens een hittegolf

Het klimaat verandert en de kans op aanhoudende warme periodes en hittegolven in Nederland wordt groter. Baby's en jonge kinderen zijn extra kwetsbaar hiervoor. Zij zijn afhankelijk van volwassenen voor verkoeling, zoals extra drinken geven, rustigere spelletjes spelen of ramen openen.

Hitte en de impact op kindergezondheid

Bij hogere temperaturen kunnen kinderen zich oncomfortabel voelen en daardoor kunnen hun (leer)prestaties afnemen. Mogelijke klachten zijn vermoeidheid, concentratieproblemen, benauwdheid en hoofdpijn.

Uitdroging en oververhitting

In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken. Kinderen verliezen dan te veel vocht en de lichaamstemperatuur stijgt.

Symptomen hiervan kunnen zijn:

- Bij de kleinste baby's: diepliggende ogen, een ingezonken fontanel en huilen zonder tranen
- Minder naar de wc gaan of minder plasluiers, donkergekleurde urine
- Verminderde lichamelijke activiteit
- Lusteloosheid of sufheid
- Huidklachten: zoals jeuk en uitslag
- Overmatig zweten
- Droge mond
- Snelle pols
- Misselijkheid
- Duizeligheid
- Flauwte of bewusteloosheid

Vertoont een kind deze verschijnselen? Breng het kind naar een koele plek en zorg voor voldoende hydratatie door het kind te laten drinken, indien mogelijk. Raadpleeg een arts als de klachten verergeren of niet verminderen.

Vorbereiding op een hete periode

Vorbereidingen moeten worden getroffen voordat de hitte toeslaat.

- Stel een hitteprotocol op en richt de binnen- en buitenruimtes zo in dat ze koel blijven.
- Hang een kwikvrije thermometer in elke ruimte.
- Zorg voor zonwering om de hitte buiten te houden en maak gebruik van groen rond het gebouw voor schaduw en verkoeling.

Wat te doen als het heet is?

Er zijn verschillende tips om warmte-overlast te beperken.

Houd het gebouw en de buitenruimte koel:

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18 en 22 °C. Neem maatregelen als de binnentemperatuur hoger wordt dan 25 °C.

- Doe de zonwering omlaag voordat de zon naar binnen schijnt.
- Ventileer extra 's nachts.
- Als optimale zonwering en ventilatie niet afdoende is, kan als laatste redmiddel airconditioning worden ingezet.
- Zorg voor schaduw op de speelplaats door parasols, schaduwdoeken of zonnezeilen.
- Zet ramen en deuren wijd tegenover elkaar open wanneer het buiten

koeler is dan binnen. Sluit deze als het buiten warmer is dan binnen. Ventilatie blijft belangrijk, dus laat altijd een rooster of klein raam open.

Drinken:

- Let op de vochtinname en biedt bij voorkeur water aan.
- Maak water makkelijk toegankelijk.



Laat kinderen regelmatig drinken, wacht niet tot ze dorst krijgen.

Houd de kinderen koel:

- Zorg voor luchtige kleding.
- Vermijd spelletjes waarvan kinderen het te warm krijgen en speel niet in de directe zon.
- Laat kinderen buiten blijven als het daar koeler is dan binnen.
- Voorkom blootstelling aan direct zonlicht tussen 11.00 en 15.00 uur.

Waar kun je nog meer op letten als het heet is?

Water

Spelen met water zorgt voor verkoeling. Het water in badjes en emmers moet minstens dagelijks verversd worden. Zwem alleen op geschikte, schone zwemplaatsen. Maak duidelijke afspraken over wie mag zwemmen en zorg voor toezicht.

UV straling

Bescherm kinderen tegen UV straling. Zoek de schaduw op, trek ze luchtige kleding aan en smeer ze in met factor 50 zonnebrand. Onthoud: weren, kleren, smeren! Kijk op www.knmi.nl/zonkracht voor de verwachte zonkracht.

Slapen

Wanneer het buiten erg warm is, is het niet haalbaar om de slaapkamertemperatuur tussen de 15 en de 18°C te houden.

Zorg voor goede zonwering en ventilatie. Laat kinderen in een rompertje (met luier) onder een lakentje slapen.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u de richtlijn Binnen- en buitenmilieu voor basisscholen en kinderopvang van het RIVM raadplegen

■ rivm.nl/binnenmilieu/binnen-buitenmilieu-basisscholen-kinderopvang

Of kijk op de website van GGD Leefomgeving

■ ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte/kleine-kinderen-en-hitte

U kunt ook informatie inwinnen bij de Gemeente Amsterdam (14 020) of de GGD (020 555 5405).



Dit is een uitgave van GGD Amsterdam. Nieuwe Achtergracht 100, 1018WT Amsterdam. Telefoon 020 555 5911, ggd.amsterdam.nl