



Warme dagen, zorg dragen

**Zon in overvloed, verzorg
jezelf en anderen goed**

Warme zomerdagen zijn leuk, maar een echte hittegolf is niet altijd zonder gevaar. **Kinderen, ouderen en alleenstaanden zijn erg kwetsbaar** tijdens warme dagen. Draag tijdens een hittegolf dus extra zorg voor hen.

Elk jaar sterven nog honderden mensen aan de gevolgen van warmte. Vaak gaat het om alleenstaande ouderen of chronisch zieken. **Ga op warme dagen eens kijken** of ze zich goed voelen en voldoende vocht binnenkrijgen. Help ook jonge kinderen voldoende te drinken. Laat kinderen nooit achter in een geparkeerde auto, ook niet voor twee minuten.

Wees ook zelf goed voorbereid. Zorg dat je altijd water bij hebt. Hou de weersvoorspellingen in de gaten. Smeer op tijd zonnecrème. Verbouw en bouw hittebestendig. Drink voldoende, meer dan gewoonlijk. Hou jezelf en je huis koel.dagen. Daarnaast verspreiden we ook verschillende warmtefiches voor mensen en organisaties die met kwetsbare doelgroepen werken.

Info voor ouders (kinderen vanaf 3 jaar)

Het lichaam van kinderen reageert anders op warmte dan dat van volwassenen, waardoor ze meer kans hebben op gezondheidsklachten. Kinderen lopen vooral een risico tijdens warmteperioden omdat ze niet of minder in staat zijn om voor zichzelf te zorgen en oververhitting te voorkomen. Ze geven bovendien niet of minder goed aan wanneer ze last ondervinden van warme weersomstandigheden.

Gaat jouw kind naar het speelplein op een warme dag?

- Trek je kind luchtige, lichtgekleurde kledij aan.
- Geef een zonnehoed of -pet en eventueel een zonnebril mee.
- Zorg voor een aangepaste, lichte lunch. Pas op met vleeswaren, want in de warmte kunnen deze snel bederven.
- Voorzie waterrijke tussendoortjes zoals watermeloen, komkommer of tomaatjes.
- Smeer je kind 's morgens thuis al in, en geef een zonnecrème met voldoende hoge beschermingsfactor mee.
- Vul de drinkbus van je kind met water.
- Informeer de begeleiders over (nieuwe) medicatie die je kind neemt. Sommige geneesmiddelen verhogen de gevoeligheid voor hitte en/of zonnestralen, of versterken de gevolgen ervan.
- Laat je kind NOOIT achter in een warme auto (bv. tijdens het brengen en ophalen).
- De begeleiders brengen je op de hoogte van de genomen maatregelen en eventueel gewijzigde afspraken en activiteiten tijdens een warmteperiode.

Wat kan je thuis zelf doen op een erg warme dag?



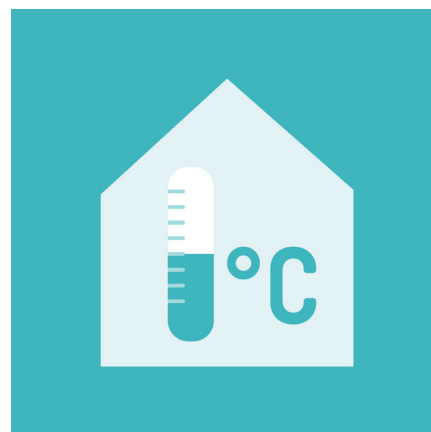
Laat je kind drinken

- Laat je kind extra veel (leiding) water drinken. Een kind heeft pas dorst wanneer het uitgedroogd is. Wacht dus niet tot het moment dat je kind dorst heeft.
- Kleurt de urine van je kind donker? Laat het meer water drinken.
- Laat je kind meerdere kleine hoeveelheden drinken. Dat is beter dan een grote hoeveelheid in één keer. Vermijd te koude dranken om buikkrampen te voorkomen.
- Zorg voor waterrijke groenten en fruit, zoals watermeloen, komkommer, tomaten...
- Wees alert voor tekenen van uitdroging. Koorts, braken, diarree, hoofdpijn, holle ogen met donkere kringen rondom, een ongewone huidskleur, extreme slaperigheid of prikkelbaarheid en ademhalingsmoeilijkheden zijn redenen om een arts te raadplegen.



Hou je kind koel

- Hou je kind zoveel mogelijk uit de zon tussen 12 en 15 uur. Laat het buiten spelen op koelere momenten en in de schaduw.
- Smeer je kind op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.
- Laat je kind een petje of zonnehoed dragen.
- Stem de combinatie van (luchtige) kledij, beddengoed en kamertemperatuur af op de warme weersomstandigheden.
- Koel je kind af door waterpret. Gebruik een sproeier of laat het spelen met water in een teiltje of een zwembadje (in de schaduw en onder voortdurend toezicht). Ververs dagelijks het zwembadwater met water van drinkwaterkwaliteit.



Hou je huis koel

- Benut je zonnewering maximaal.
- Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.
- Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.
- Verplaats je naar een koelere plek buitenshuis wanneer je woning onvoldoende gekoeld kan worden.