



De zomerperiode is weer begonnen en het kan op sommige dagen erg warm worden, daarom breng ik graag het hitteprotocol bij jullie onder de aandacht.

Hitteprotocol

Jonge kinderen kunnen nog niet goed transpireren en zijn daardoor kwetsbaar voor warmte. Het lichaam van kinderen reageert anders dan het lichaam van volwassenen, waardoor zij meer kans op gezondheidsklachten hebben, te warm slapen is zelfs een indicator voor wiegendood. Direct zonlicht tijdens de warme maanden, zonder beschermende maatregelen leidt tot verbranding.

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:

- hevige dorst, droge mond,
- duizeligheid, suf,
- misselijkheid,
- spierkrampen,
- snelle pols,
- uitputting en bewusteloosheid,
- zweten,
- huilen (zonder tranen in ernstige gevallen),
- donkere urine of al 8 uur niet geplast.

Vertoont een kind de eerdergenoemde verschijnselen? Dan is meer vocht nodig. Het kind moet zo snel mogelijk drinken en verblijven op een koele plek. Bel een arts als de symptomen niet verbeteren of als ze verergeren.

De volgende maatregelen dienen bij (aangekondigd) zeer warm weer te worden toegepast naast eerdergenoemde maatregelen:

- blijf tussen 12.00 en 16.00 uur binnen.
- slapende kinderen in hun rompertje/ ondergoed (met luier) in bed leggen evt. onder een dun lakentje. Belangrijk is dat de kinderen goed kunnen 'uitdampen'.
- zorg ervoor dat kinderen eenvoudig toegang tot schoon water hebben en plan extra drinkmomenten (biedt drinken aan voordat de kinderen dorst krijgen). Houd daarbij in de gaten of kinderen genoeg drinken.



- Om de allerkleinste kinderen genoeg vocht te laten drinken, kan je extra water toevoegen aan de melkflessen.
 - Biedt voeding aan met extra vocht z.a. vers fruit en groene(bijv. komkommer en tomaat).
 - bij risico op verbranding door de zon worden kinderen voor het buitenspelen ingesmeerd met zonnebrand factor 50 en laat kinderen niet te lang in de zon spelen
- plan geen intensieve bewegingsactiviteiten in, pas het spel aan. Zoek daarbij de koelste plek op, in of rond het huis. Soms is het binnen prettiger te vertoeven dan buiten.
- zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag! (beleid gezondheid; werkinstructie zwembadjes).
 - let op de kappen van kinderwagens, daaronder loopt de temperatuur snel op, doe met warm weer de kap altijd naar beneden en plaats de kinderwagen uit de zon, voorzien van een extra parasolletje.