

## Tips bij Hitte - voor (jonge) kinderen

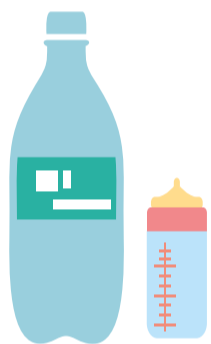
Jonge kinderen zijn kwetsbaar bij een hittegolf. Zij kunnen zichzelf nog niet goed beschermen tegen hitte en kunnen eerder uitdrogen of oververhit raken.

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



Zorg dat je altijd water bij je hebt.

### TIJDENS DE HITTE



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.

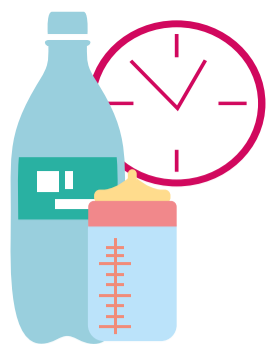


Een badje en spelletjes met water geven koelte en plezier. Houd altijd toezicht als je kind in een badje zit.



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

ZORG VOOR KOELTE



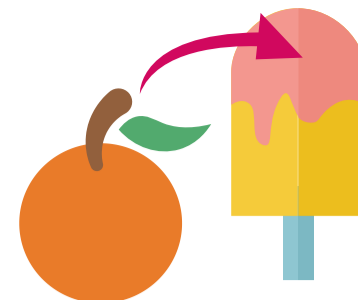
Bied je kind ieder uur wat te drinken aan en drink dan zelf ook iets.



Bied vooral extra water aan 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? Biedt meer drinken aan!



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



**Zorg voor schaduw rondom het huis.**

Denk voor schaduw aan bomen, parasols en/of schaduwdoeken.



**Benut je zonwering maximaal.**

Zorg dat zonwering omlaag is en de gordijnen gesloten zijn voordat de zon op het huis staat. Houd alles dicht zolang de zon schijnt. Plaats zonwering het liefst aan de buitenkant van je huis.



**Zet je ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen.**

Zorg dat de koele lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld met een ventilator.



**Slaapkamer te warm? Laat je kind op een koelere plek in slaap vallen.**

Til je kind in bed zodra het koel genoeg is.



Je kind kan een zonnesteek oplopen als het te lang zonder bescherming in de zon speelt. Bij een zonnesteek raken de hersenen 'oververhit'. Als je denkt dat je kind een zonnesteek heeft, breng het dan naar een koele plaats en spoel het gezicht en de polsen af met koud water. Als het niet snel beter gaat, ga dan naar de huisarts.

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

## Zon in overvloed?

**Verzorg je zelf en anderen goed!**  
Kijk voor meer informatie op de website van [GGDLeefomgeving.nl/zomer-en-hitte](http://GGDLeefomgeving.nl/zomer-en-hitte) en [opvoeden.nl](http://opvoeden.nl)