



# 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 van 0 tot 3 jaar)

Baby's en jonge kinderen hebben op warme dagen behoefte aan extra zorg. Zuigelingen hebben nog moeite om hun lichaamstemperatuur te regelen en zijn extra gevoelig voor uitdroging. Kinderen jonger dan 3 jaar kunnen hun behoeften of ongemakken niet altijd goed duidelijk maken. Jonge kinderen reageren anders op warmte dan volwassenen en hebben op warme dagen meer aandacht van hun verzorgers nodig.

### Gaat jouw kind naar de kinderopvang op een warme dag?

- Trek je kind luchtige, lichtgekleurde kledij aan
- Geef een zonnehoedje of -petje en eventueel een zonnebrilletje mee
- Smeer je kind 's morgens thuis al in
- Laat je kind NOOIT achter in een warme auto (bv. tijdens het brengen en ophalen).
- Informeer de opvang over (nieuwe) medicatie die je kind neemt. Sommige geneesmiddelen verhogen de gevoeligheid voor hitte en/of zonnestralen of versterken de gevolgen ervan.
- De opvang brengt je op de hoogte van de genomen maatregelen en eventueel gewijzigde afspraken tijdens een warmteperiode.

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



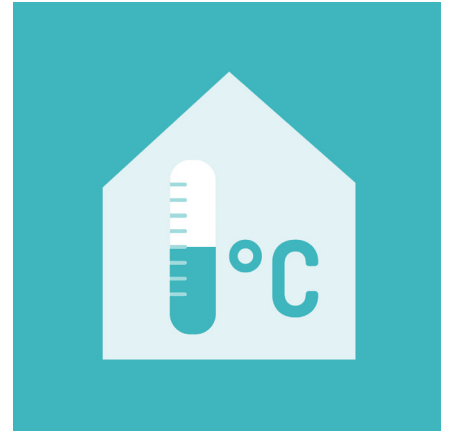
## Laat je kind drinken

- 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. Minder dan vier natte luiers op 24 uur, 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.
- Hou je kinderen jonger dan 1 jaar uit de directe zon.
- Smeer je kind op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.
- Laat je kind een petje of zonnehoed dragen.
- Let op met de kap van de kinderwagen. Daar loopt de temperatuur immers snel op. Zet de kinderwagen uit de zon en plaats er een extra parasol op.
- 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 in de schaduw spelen met water in een teiltje of zwembadje. 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.