



# Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg  
jezelf en anderen goed

Tijdens de zomer kan het erg warm worden. **Het Vlaams Warmteactieplan** schetst de krijtlijnen over hoe en wanneer **kwetsbare doelgroepen** -en professionelen die met deze groepen werken- **geïnformeerd en gewaarschuwd** moeten worden vóór en tijdens warmteperiodes. De **waakzaamheidsfase** loopt jaarlijks **van 15 mei tot 30 september**. In deze periode worden de temperaturen nauwlettend in de gaten gehouden. Een **waarschuwingfase** start nul tot twee dagen vóór het erg warm wordt.

Wanneer een waarschuwingfase wordt afgekondigd, stuurt de overheid een nieuwsbericht uit. Het team Welzijn en Gezondheid van Stad Mechelen verspreidt dit bericht binnen en buiten de organisatie. En vraagt ook aan partners om waarschuwingberichten door te sturen. We verwijzen daarbij altijd naar de drinkwaterpunten en luwteplekken in Mechelen. Deze plekken vind je ook terug op [www.mechelen.be/warmedagen](http://www.mechelen.be/warmedagen). Daarnaast verspreiden we ook verschillende warmtefiches voor mensen en organisaties die met kwetsbare doelgroepen werken.

## Info voor wie zorgt voor kinderen (0 tot 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 warmteperiodes 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.

### Bereid je voor

- Gebruik de '[Checklist Beginsituatie - kinderopvang](#)'. Je hebt nu alle mogelijke aspecten in kaart gebracht die belangrijk zijn tijdens warme dagen.
- Waarschijnlijk heb je heel wat mogelijkheden en werkpunten blootgelegd.
- Maak een eerste selectie van acties die je beleid op warme dagen helpen uitbouwen. Houd rekening met de mogelijkheden en draagkracht van je personeel.
- Bespreek je ideeën samen met je team. Aarzel niet om bepaalde maatregelen kort uit te testen.
- Maak duidelijke afspraken over het uitvoeren van acties zodat iedereen weet wat er precies van hem of haar verwacht wordt en wanneer.

# Aanbevelingen

## Wees waakzaam

- Let erop dat elk kind voldoende drinkt. Gebruik eventueel drankkaarten.
- Smeer kinderen regelmatig in met zonnecrème.
- Laat kinderen niet (te lang) in de zon spelen en laat ze voldoende rust nemen.
- Pas (de intensiteit van) spelactiviteiten aan de omgevingstemperatuur aan.
- Voer extra controles uit op het aantal natte luiers, de kleur van de urine...

## Geef zelf het goede voorbeeld

- Drink water in het bijzijn van kinderen en/of ouders.
- Draag aangepaste en luchtige kledij, zonnepet, zonnebril en zoek geregeld schaduw op.
- Smeer jezelf regelmatig in met zonnecrème.

## Vergeet ook niet om de ouders op de hoogte te brengen en/of te betrekken. Gebruik hiervoor:

- Gebruik de inspiratiedocumenten die je vindt op [www.warmedagen.be/kinderen](http://www.warmedagen.be/kinderen)
- Je sociale media kanaal
- De Warme Dagen-campagnematerialen

## Evalueer

- Ga achteraf na of je erin geslaagd bent om je goed voor te bereiden op erg warme dagen.
- Was het ook effectief erg warm? Ga na welke doelstellingen je gehaald hebt en aan welke je nog zult moeten werken.
- Bundel de opgedane informatie en kennis op een centrale plek. Zo win je de komende zomers heel wat tijd, zelfs bij personeelwissels.
- Informeer het team Welzijn en Gezondheid over jouw (nieuwe) acties zodat ze gedeeld kunnen worden met andere organisaties.

## Meer informatie en campagnemateriaal

Wil je meer informatie over de effecten die warmte heeft op kinderen. Of ben je op zoek naar tips om kinderen voldoende te laten drinken of manieren om hen af te koelen? Surf dan naar [mechelen.be/warme-dagen](http://mechelen.be/warme-dagen). Je kan er ook al het digitale campagnemateriaal van 'Warme Dagen' terugvinden. Wil je het campagnemateriaal zoals flyers en affiches graag op papier neem contact op met het team Welzijn en Gezondheid van Stad Mechelen via 015 45 33 29 of 0477 97 48 42.