

# Tips voor kinderen bij hitte

## Blijf koel

Jonge kinderen zijn kwetsbaar bij een hittegolf. Zij kunnen zichzelf nog niet goed beschermen tegen hitte. Ze 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.

## WEES VOORBEREID



Zorg dat kinderen altijd water bij zich hebben.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer kinderen op tijd en met een hoge factor zonnebrand in. Zeker als ze de zon niet kunnen vermijden.

## LAAT KINDEREN DRINKEN



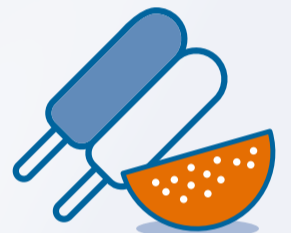
Bied elk uur wat te drinken aan, ook als ze geen dorst hebben.



Laat kinderen vooral WATER drinken. Bied het niet té koud aan.



Kleurt hun urine DONKER? Of minder dan 3 natte luiers? Laat ze meer drinken!

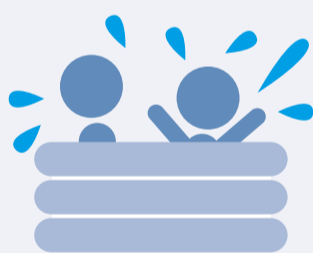


Fruit bevat veel vocht. Maak er ijs van en bied dit aan als fruithapje. Ook lekker voor jezelf om koel te blijven!

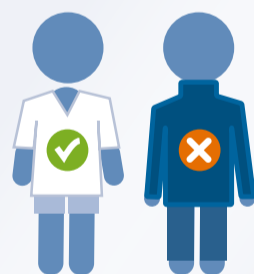
## HOUD KINDEREN KOEL



Laat kinderen een zonnebril (UV 400) en een hoedje of pet dragen.



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



Let erop dat kinderen lichte en luchtige kleding dragen.



Laat kinderen buiten spelen op koelere momenten. Voor 12.00 uur of na 18.00 uur.



Laat kinderen in de schaduw spelen. Thuis te warm? Zoek dan een andere koele plek op.

## HOUD DE WONING KOEL



Houd de gordijnen gesloten zolang de zon schijnt. Indien er zonwering is, benut deze dan maximaal. Zorg ook voor zoveel mogelijk schaduw rondom het huis. Denk hierbij aan parasols en/of schaduwdoeken.



Zet de ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.



Slaapkamer te warm? Laat kinderen op een koelere plek in slaap vallen en til ze in bed zodra het koel genoeg is.



Een zonnesteek of uitdroging kan gevaarlijk zijn, bel 112 als je je zorgen maakt.

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed! Voor meer informatie: [ggdzhz.nl/hitte](http://ggdzhz.nl/hitte)