



Hitteprotocol

Dit protocol geeft adviezen weer over hoe om te gaan met (extreme) hitte op de gastouderopvang. Dit advies treedt in werking indien de weersvoorspellingen uitgaan van dagtemperaturen boven de 27 graden. Bij deze temperaturen lopen kinderen meer risico op het krijgen van gezondheidsklachten, zoals uitdroging.

Maatregelen binnenshuis

- ◆ Hang gordijnen of andere zonwering zo dicht mogelijk op de ramen en houd deze gesloten als de zon op het raam schijnt. Niet altijd leuk, maar wel effectief.
- ◆ Ventileer goed zodra de buitentemperatuur lager is dan de binnentemperatuur. Zet 's avonds en als het kan ook 's nachts, ramen en deuren open en laat koele lucht binnen zodat de temperatuur in de woning daalt.
- ◆ Een ventilator kan helpen de koele lucht in huis beter te verspreiden. Let daarbij goed op de risico's en zorg dat kleine kinderen er niet aan kunnen komen.
- ◆ Maak sanitaire ruimtes extra vaak en goed schoon.

Maatregelen buitenshuis

- ◆ Overweeg buitenzonwering als dat nog niet aanwezig is.
- ◆ Zorg voor schaduwplekken, bijvoorbeeld door een parasol neer te zetten, schaduwdoek te gebruiken, en dergelijke.
- ◆ Organiseer geen drukke activiteiten buiten, biedt de kinderen rustige activiteiten of speelgoed aan of laat hen spetteren met water (bijvoorbeeld in een watertafel of kinderbadje).

Tips bij (extreme) warmte

- ◆ Blijf uit de zon tussen 11.00 en 15.00 uur. Kinderen onder de 1 jaar blijven altijd zoveel mogelijk uit de directe zon.
- ◆ Kleed kinderen luchtig. Maak eventueel gebruik van UV-werende kleding.
- ◆ Bescherm de hoofdhuid en het gezicht met behulp van een petje of zonnehoedje.
- ◆ Bescherm de ogen met een goede zonnebril met UV-filter. Speelgoedzonnebrillen zijn niet geschikt en doen meer kwaad dan goed!
- ◆ Smeer zonnebrandcrème: Minimaal SPF 30, minstens 30 minuten voordat het kind naar buiten gaat.
- ◆ Herhaal het insmeren iedere 2 uur. Na spelen, zwemmen en afdrogen altijd opnieuw insmeren.
- ◆ Vraag ouders hun kind in te smeren al voordat het naar de opvang komt.
- ◆ Geef extra vocht: water (met fruit) of melk. Eten met veel vocht, zoals fruit en groente (bijvoorbeeld meloen en komkommer). Een waterijsje kan af en toe ook.