

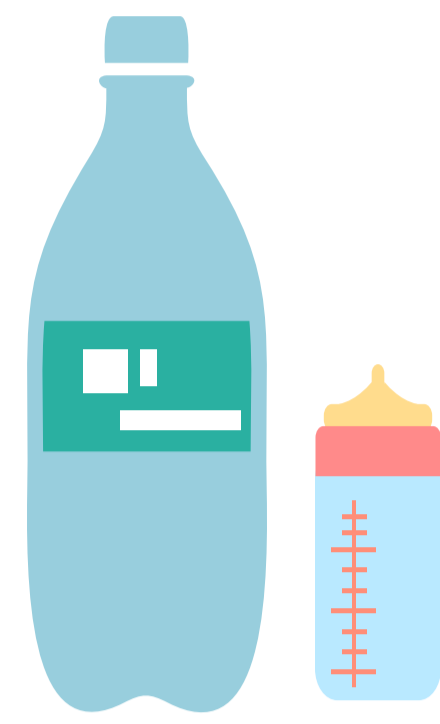
## Tips bij Hitte - voor (jonge) kinderen

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
- zorg voor zonnebrand
- zorg zo nodig voor een ventilator of airco

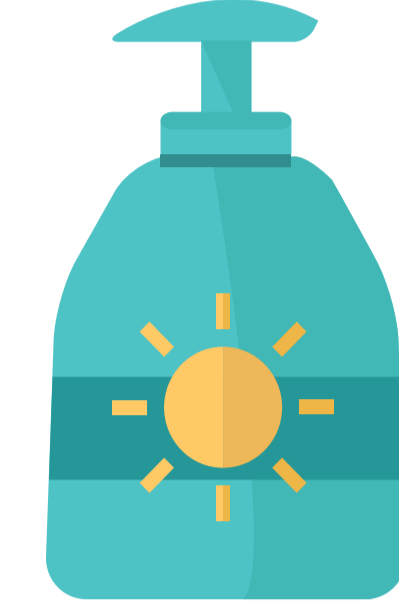


Zorg dat je altijd water bij je hebt.

### TIJDENS DE HITTE



Zorg dat jij en je kind een zonnebril (400 Uv) en hoed of pet dragen.



Smeer met een hoge factor zonnebrand. Ook met kleding en in de schaduw kunnen jullie verbranden.

WEES VOORBEREID

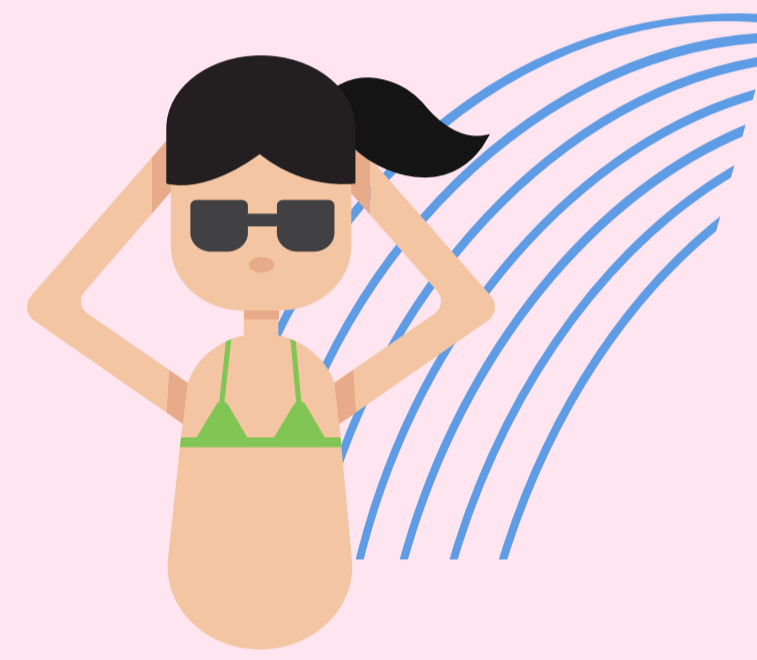
ZORG VOOR KOELTE



Kies voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen. Bedek de huid zoveel mogelijk.



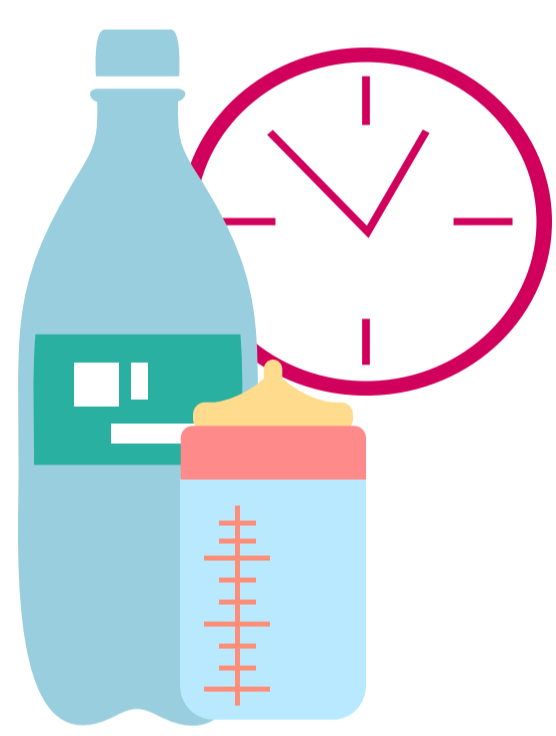
Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan. Voor 12.00 uur of na 18.00 uur.



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.



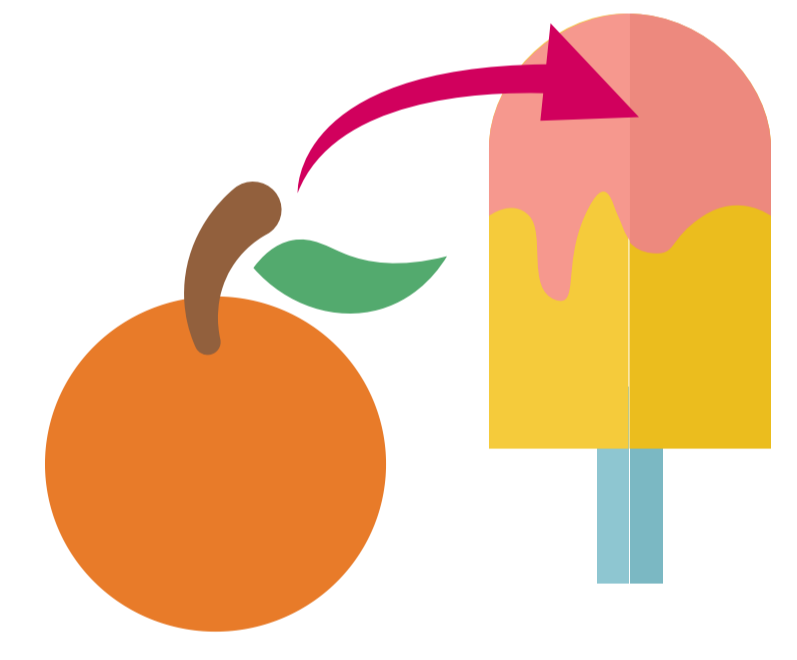
Biedt je kind ieder uur wat te drinken aan en drink dan zelf ook iets.



Biedt vooral extra water aan in plaats van suikerhoudende dranken.



Controleer of de luiers van je kind nat zijn en of het huilt met tranen. 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!

DRINK VOLDOENDE

HOUD JE WONING KOEL



**Zorg voor schaduw rondom het huis.**  
Denk voor schaduw aan bomen, parasols en/of schaduwdoeken. Plaats zonwering het liefst aan de buitenkant van je huis. Warmte die buiten blijft hoe je niet kwijt te raken.



**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.



**Zet je ramen en deuren open zolang 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.



Een zonnesteek of uitdroging kan gevaarlijk zijn. Overleg met je huisarts of met het consultatiebureau als je je zorgen maakt.

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed!  
Kijk voor meer informatie op de website van [GGD Leefomgeving](https://www.ggdleefomgeving.nl).