



Hitteprotocol

In Nederland kan het in de zomer erg warm worden. Dit heeft ook gevolgen voor de temperatuur binnen. De binnentemperatuur wordt niet alleen bepaald door de buitentemperatuur, maar ook door het gebouw. De ideale binnentemperatuur ligt tussen 18°C en 22°C. In de zomer is de ideale temperatuur tussen 23°C en 26°C. Bij een buitentemperatuur van 27°C wordt bij Partez het hitteprotocol gehanteerd.

Aanhoudende hitte kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten. Jonge kinderen zijn kwetsbaar bij een hittegolf. Zij kunnen zichzelf nog niet goed beschermen tegen hitte en kunnen eerder uitdrogen of oververhit raken. Kinderen en medewerkers met een chronische aandoening zijn ook extra kwetsbaar.

Let Op! Baby's hebben het eerste half jaar moeite om hun lichaamstemperatuur te regelen, houdt baby's dus extra goed in de gaten.

1. Maatregelen bij hitte

In Nederland is er een hitteplan opgesteld. De GGD ontvangt van het RIVM een hittewaarschuwing wanneer het Nationaal Hitteplan in werking treedt. Zij zorgen dat deze waarschuwing intern en extern verspreid wordt onder de doelgroepen, zoals bijvoorbeeld scholen en kinderdagverblijven.

Te veel bewegen (sportactiviteiten) bij hitte

Niet alleen de temperatuur bepaalt of het te warm is om te sporten. Ook de luchtvochtigheid bepaalt dat. Vanaf 30 °C is het belangrijk om voorzichtig te zijn. Boven die temperatuur heb je kans dat je klachten krijgt als je veel gaat bewegen. Vooral als er veel vocht in de lucht zit (hoge luchtvochtigheid). Je kunt dan niet goed zweten en je lichaam kan daardoor de warmte niet goed kwijt. Als je bij zulk weer gaat sporten bestaat er een serieus gevaar voor oververhitting. Activiteiten voor een avondvierdaagse of sport- en speldagen tijdens warme dagen moeten zorgvuldig worden voorbereid. (zie bijlage 2)

Insmeren met zonnebrandcrème

Het is van belang dat kinderen en volwassenen die gaan sporten zich goed insmeren met zonnebrandcrème om verbranding door de zon te voorkomen. Ook als je in de schaduw zit kunnen Uv-stralen tot je huid doordringen. Insmeren met zonnebrandcrème is dus ook in de schaduw van belang.

De volgende maatregelen worden bij Partez genomen:

Alle leeftijdsgroepen

- Bij een verwachte hittegolf brengt de Coördinator het Hitteprotocol onder de aandacht bij de medewerkers en stuurt ouders een bericht via het ouderportaal. In het bericht wordt verwezen naar het hitteprotocol op de website, voegen we de factsheet tips voor kinderen bij hitte van de GGD toe (zie bijlage 1), verzoeken we ouders om extra alert te zijn op gekoeld vervoer van (borst-)voeding en vraag ouders om een extra voeding mee te nemen.
- Zorg voor voldoende ventilatie. Zet met name vroeg in de ochtend als het nog fris is (en het buiten koeler is dan binnen) deuren en ramen tegen elkaar open zodat de ruimte flink kan doortochten. Gebruik daarna een ventilator (stroming van lucht) of airco (indien aanwezig) en laat deuren en ramen juist dicht. Let hierbij op de veiligheid (gevaar snoeren/ toegang tot ventilator/ weglopen kinderen).



- Als er een ventilatiesysteem aanwezig is, zorg dan dat deze is gecontroleerd en goed werkt.
- Ook bij extreme warmte blijft ventileren noodzakelijk. Ramen en deuren worden opengezet wanneer dit verkoelend is. Zet waar mogelijk ramen en deuren tegenover elkaar open, zodat dwarsventilatie mogelijk is.
- Houdt platte daken indien mogelijk vochtig op zeer warme dagen (zorg in verband met inzakking van het dak dat er niet te veel water op het dak komt). Verdamping van een dun waterlaagje onttrekt warmte aan het dak waardoor de binnentemperatuur minder snel toeneemt. In de nacht kan het dak beter weer droog zijn, zodat het dak de warmte uit kan stralen.
- Laat, als deze aanwezig zijn de screens of zonneschermen 's ochtends vroeg voor de ramen zakken. Dit houdt de warmte tegen en voorkomt oververhitting. Sluit, als er geen zonneschermen of screens aanwezig zijn, indien aanwezig lamellen of gordijnen.
- Zet zo min mogelijk lampen en apparaten aan.
- plaats thermometers in alle groeps- en slaapruintes als deze nog niet aanwezig zijn.
- Kinderen worden ingesmeerd met zonnebrandcrème speciaal voor kinderen factor 30/50. Smeer kinderen een half uur van tevoren in. Herhaal dit elke 2 uur en extra nadat kinderen veel met of zelf in het water hebben gespeeld. Smeer vooral gevoelige delen als oren, nek, neus en schouders goed in. Voor kinderen met een overgevoelige huid, allergie etc. dienen ouders een passend zonnebrandmiddel mee te nemen.
- Ga 's ochtends zo vroeg mogelijk met de kinderen naar buiten, als het nog lekker is om buiten te zijn. Bij hogere temperaturen boven de 25 graden wordt er enkel in de ochtend buiten gespeeld om oververhitting, uitdroging of een zonnesteek te voorkomen.
- We blijven zoveel mogelijk buiten met de kinderen buiten als het daar koeler is dan binnen (maar voorkomen blootstelling aan direct zonlicht tussen 12.00 en 15.00 uur).
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en houd hen tussen 12.00 en 15.00 in ieder geval uit de zon.
- Zoek een schaduwrijke plek op of creëer schaduw op de speelplaats met behulp van een parasol of zonnescerm/zonnedoeken.
- Zorg ervoor dat de kinderen binnen luchtig gekleed zijn. Buiten biedt een T-shirt en petje juist bescherming tegen zonnebrand.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten, pas het spel aan. Zoek daarbij een koele plek op, in of rond het gebouw. Soms is het binnen prettiger vertoeven dan buiten.
- Zoek verkoeling met waterspeltjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag. (zie ook "veiligheid- en gezondheidsbeleid" en "protocol buiten spelen").
- Zorg ervoor dat iedereen (kinderen en medewerkers) voldoende vocht binnenkrijgt bij voorkeur water. Bied het vaak aan. (bijvoorbeeld ook een waterijsje). Het is belangrijk om te drinken vóórdat de kinderen dorst krijgen. Houd daarom in de gaten of de kinderen voldoende drinken. Dát kinderen voldoende drinken is belangrijker dan wat ze drinken. Wissel af, geef ook lichte siroop of fruitwater (Zie voedingsbeleid), geef een "gezond" waterijsje of een kopje lauwe bouillon om ook het verlies van mineralen en zouten te compenseren.
- Drinken is belangrijker dan eten. Meestal hebben kinderen minder trek door de warmte, geef vaker op de dag kleine porties, wissel zoet en zout eten met elkaar af. Kies extra voor eten met veel vocht, zoals vers fruit (meloen) en groenten (komkommer, tomaat).
- Koelverse producten worden direct in de koeling geplaatst.
- Let extra goed op de versheid van gekoeld bewaarde producten en gooi het weg wanneer je twijfelt of het nog goed is of te lang buiten de koeling heeft gestaan.
- De koelkasttemperatuur (4°C tot max 7 °C) wordt extra gecontroleerd en de koelkast wordt zo weinig en zo kort mogelijk geopend.
- Let extra op de hygiëne, bacteriën groeien sneller bij hoge temperaturen, verschoon doekjes en wassen handen nog vaker dan normaal.



Kinderdagverblijf

- Houd de temperatuur in de slaapkamer in de gaten, deze mag niet hoger dan 25 graden Celsius worden. Gebruik ook hier een ventilator/airco als het warmer wordt dan 25°C. Wanneer het te warm blijft wordt in overleg met de Coördinator bekeken of een andere (grotere)ruimte gebruikt kan worden als slaapkamer.
- Bij warm weer is een romper(met luier) in bed voldoende. Controleer of de slapende kinderen het niet te warm hebben (bv. als ze erg zweten), indien dat het geval is, zorg dan voor een koelere slaapplek. (zie ook "protocol veilig slapen")
- Het beste is om kinderen onder de 6 maanden helemaal niet in de zon te zetten. Kinderen jonger dan 1 jaar kunnen beter altijd uit de directe zon blijven.
- Houd in de gaten of de kinderen voldoende plassen, bijvoorbeeld door te controleren of de luiers voldoende nat zijn.
- Houdt baby's en kwetsbare kinderen/collega's extra in de gaten. Wil een baby niet drinken en maak je je zorgen, neem contact op met de ouder(s).
- Bij hoge temperaturen wordt de bereide flesvoeding of verwarmde borstvoeding eerder weggegooid.
- Om de allerkleinsten genoeg te laten drinken kun je bijvoorbeeld extra water aan de melkproducten toevoegen en/of tussendoor een extra flesje water geven.
- Leg geen kinderen buiten te slapen als het warmer is dan 28°C.
- Leg kinderen niet in de volle zon en dek de kinderwagen en/of het kind niet af. Houd de kap van de kinderwagen omlaag en verwijder eventueel aanwezige warme binnenvoering.

Buitenschoolse opvang

- Houdt kwetsbare kinderen/collega's extra in de gaten.
- Vermijd zware inspanning in de buitenlucht (sporten) op dagen met extreme temperaturen om de kans op een zonnesteek bij kinderen te voorkomen.
- Pas uitstapjes aan en controleer van tevoren of er voldoende schaduwplekken zijn.
- Controleer van tevoren of de airco in de auto/busje werkt en zorg dat deze aanstaat zodra de kinderen instappen.

2. Klachten die kinderen kunnen krijgen bij hitte

Kinderen worden sneller vermoeid, klagen over hoofdpijn en krijgen concentratieproblemen. Soms gaan ze sneller ademen en lijken ze benauwd. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen.

Signalen van uitdroging zijn:

- Sufheid en lusteloosheid
- Een halve dag niet geplast (geen natte luier)
- Een droge mond - Snelle ademhaling
- Snelle hartslag
- Diepliggende ogen
- Koude armen en benen
- Als je met de vingers een huidplooi tje optilt en deze even blijft "staan".

Wees extra alert op uitdroging bij kinderen die:

- Overvloedig zweten
- Donkergekleurde urine hebben
- klagen over duizeligheid, misselijkheid/ braken of spierkrampen
- Huilen, in ernstigere gevallen zonder tranen

Zie je een kind wat deze verschijnselen vertoont? Breng het dan naar een koele plek en laat het drinken. Bel de ouder(s) als je je zorgen maakt. Waarschuw een arts/Bel 112 bij ernstige klachten en/of als de situatie niet verbetert.



3. Verschil oververhitting/hitte-uitputting/ hitteberoerte

Oververhit

Hoe herken je het?

- Vermoeidheid
- Spierpijn
- Concentratieverlies overdag
- Opgezwollen enkels (oedeem)
- Hoofdpijn
- Jeukende blaasjes
- Duizeligheid

Wat doe je?

Laat het kind niet in de zon staan en ga naar een koele ruimte/plek. Laat het kind voldoende water drinken, ook als het kind geen dorst heeft. Laat het kind rustig aan doen. Een voeten bad kan helpen tegen oververhitting. Bel de ouder(s) als je je zorgen maakt. Waarschuw een arts/Bel 112 bij ernstige klachten en/of als de situatie niet verbetert.

Hitte-uitputting

Hoe herken je het?

- Flauwvallen
- Hevig zweten
- Kramp
- Een bleke huid
- Snelle hartslag

Wat doe je?

Laat het kind niet in de zon staan en ga naar een koele ruimte/plek. Laat het kind voldoende water drinken in kleine slokjes. Koel het lichaam: door een koude douche of met natte doeken. Bel de ouder(s) als je je zorgen maakt. Waarschuw een arts/Bel 112 bij ernstige klachten en/of als de situatie niet verbetert.

Hitteberoerte

Hoe herken je het?

- Verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden
- Hoge hartslag
- Misselijkheid
- Rode huid
- Meestal geen zweet
- Stuiptrekkingen
- Bewustzijnsverlies

Wat doe je?

Let op! Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.

Bijlage 1



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 verder uitdrogen of oververhit raken. Kijk hiervoor wat je kunt doen om je kind te beschermen. Let extra op als het warmer is dan 35 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 te 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 zonnering 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.



112
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



Laat je niet opjagen! Sport 'cool' op warme dagen

Lees wat je kunt doen om kool te blijven in een warme periode. Sporten is goed om gezond fit te blijven. Als je gaat sporten is het belangrijk extra (voorzorgs)maatregelen te nemen. Vermijd sporten op het heetst van de dag. Let ook extra op als het warmer is dan 25 °C.



WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt. Neem ook je ID en mobiel mee.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd in. Herhaal regelmatig VOOR, TIJDENS en NA het sporten.



Sommige medicijnen hebben invloed op de lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Houid hier rekening mee en controleer de bijdruber.



DRINK VOLDOENDE



Drink ongeveer een liter per uur (1,5 keer zoveel vocht als dat je zweet verliest). Drink altijd grote slokken per keer (dit wordt sneller opgenomen door het lichaam).



Wissel water en sportdrink af bij langdurig sporten.



Kleurt je urine DONKER? Drink meer!



Drink VOOR, TIJDENS en NA het sporten. Neem voldoende rust- en drankpauzes.



HOUD JEZELF KOEL



Draag een pet. Kies voor lichte, ventilerende, zwetafvoerende sportkleding. Neem droge kleding mee.



Sport op koelere momenten: Voor 12.00 uur of na 16.00 uur.



Verminder de tijdsduur van je inspanning en pas je tempo aan.



Kies een koele ondergrond en plaats. Sport in de schaduw of binnen.



ZORG VOOR JEZELF EN ANDEREN



Wees alert en luister naar je lichaam. Ken je grenzen en stop op tijd!



Doet problemen gehad bij hitte? Kans op herhaling! Wees extra alert.



Bij een zonnesteek of uitdroging bezoek een hulppost of bel 112.

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



Bijlage 3: Waterkaart



Waterkaart

Houd dagelijks in de gaten hoeveel je drinkt.
Vink hieronder elk drinkmoment af.



Maandag											
Dinsdag											
Woensdag											
Donderdag											
Vrijdag											
Zaterdag											
Zondag											

Bron: Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid

Voor meer informatie: ggdzhz.nl/hitte

Zon in overvloed? Verzorg jezelf en anderen goed!



Drink voldoende water.
Ongeveer een glas per uur
(ook als je geen dorst hebt).



Drink vooral WATER.
(Af en toe koffie en thee kan ook.)



Kleurt je urine DONKER?
Drink meer!



Smeer je op tijd en voldoende in
als je de zon niet kunt vermijden.



Draag een zonnebril
(UV 400) en een hoed of pet.



112
Een zonnesteek kan
gevaarlijk zijn. Bel 112
wanneer u zich zorgen maakt.

De GGD ZHZ is onderdeel van de Dienst Gezondheid & Jeugd

dienst **Gezondheid**
& **Jeugd** zhz

**Bronnen:**

In dit Hitteprotocol staat beschreven welk beleid deels tevens terug te vinden in de volgende (beleid)documenten:

- Binnen- en buitenmilieu voor kinderdagverblijven en buitenschoolse opvang
- Protocol Veilig slapen
- Protocol Buitenspelen
- Veiligheid- en Gezondheidsbeleid Partez
- Hygiëncode kleine instellingen
- Richtlijnen fles- en borstvoeding en warme maaltijden
- Factsheet GGD ZHZ
- Instructiefolder GGD ZHZ wat te doen bij Hitte op school of de kinderopvang?