



Warmteprotocol

Villa Oranje

Kinderen en warmte-overlast

In Nederland komen temperaturen boven de 27°C nog steeds niet vaak voor, maar door verandering van het klimaat neemt de kans op aanhoudende warme periodes en hittegolven toe.

Kinderen zijn kwetsbaar

Jonge kinderen zijn niet in staat om zelf preventieve maatregelen tegen de hitte te nemen zoals extra drinken, het aantrekken van luchtige kleding, rustigere spelletjes doen of het opzoeken van de schaduw. Ze zijn afhankelijk van volwassenen voor het voldoen aan hun vochtbehoefte en het kiezen van hun verblijfsruimte.

De binnentemperatuur

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18°C en 22°C.

In de zomer mag dat iets hoger liggen: de behaaglijke binnentemperatuur mag dan tussen de 23°C en de 26°C zijn. Hogere temperaturen maken een ruimte steeds minder behaaglijk en kunnen hinder en gezondheidseffecten veroorzaken. Wilt u de temperatuur goed bewaken, hang dan in iedere ruimte een kwik-vrije thermometer op. Plaats deze niet direct in de zon en plaats die buiten het bereik van kinderen.

Gevolgen van hitte voor de gezondheid

De klachten die hoofdzakelijk optreden bij hitte zijn vermoeidheid, concentratieproblemen, benauwdheid en hoofdpijn. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van vocht en een stijgende lichaamstemperatuur. **Symptomen** hiervan zijn:

- Minder naar de wc gaan, met donker gekleurde urine
- Verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig
- Snelle pols
- Droge mond
- Huilt, maar zonder tranen
- Duizelig, misselijk of spierkrampen
- overvloedig zweten
- bewusteloosheid

Wat als een kind het toch te heet heeft gehad?

Vertoont een kind de eerder genoemde verschijnselen? Dan is meer vocht nodig. Het kind moet zo snel mogelijk drinken en verblijven op een koele plek. Bel een arts als de symptomen niet verbeteren of als ze verergeren.

Tips om de binnentemperatuur te beperken:

- Doe zo min mogelijk verlichting en apparatuur aan op hete dagen
- Hang buiten de zonwering op
- Zonwering buiten ophangen ramen boven plat dak
- Zonbescherming plaatsen op dak serre
- Houdt ramen en deuren zoveel mogelijk gesloten
- Zet de airco/blower aan
- Ventilatiekanaal verder open zetten

Ventileer en lucht het gebouw als het buiten afkoelt; in de avond en nacht. Let wel op inbraakpreventie. Zelfs het 's nachts permanent open zetten van (schone) ventilatieroosters kan al warmtereductie van 15% opleveren. Overdag komt er juist extra warmte binnen. Alleen wanneer de wind op de ramen staat kan overdag ventileren aangenaam zijn. Binnen de BSO is een CO2 meter aanwezig welke aangeeft wanneer de ruimte geventileerd dient te worden.

Is er zeer veel overlast van hitte en helpen andere maatregelen niet? Dan kunt u overwegen om ventilatoren of airco's te gebruiken. Bij gebruik van airco's mag de binnentemperatuur in deregels niet meer dan 5 graden verschillen met de buitentemperatuur. Bij temperaturen boven de 30°C mag dit verschil iets kleiner zijn.

Geschikt eten en drinken:

Geef de kinderen drinken met zo min mogelijk suiker en vermijd voedsel met veel vet en zout. Bijvoorbeeld water, melk, limonade, diksap of vruchtensap. Eten met veel vocht zoals vers fruit en groenten, bijvoorbeeld meloen en tomaat. En af en toe een waterijsje mag best.

Tips om warmte-overlast te beperken:

Het is belangrijk om te drinken vóóordat je dorst hebt, houd daarom goed in de gaten of de kinderen voldoende drinken. Bied de kinderen vaak drinken aan, bij voorkeur water.

Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten, dat geldt zowel buiten als binnen. Pas het spel aan. Zoek daarbij de koelste plek op, in of rond het gebouw. Soms is het binnen prettiger vertoeven dan buiten.

Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer kinderen in met zonnebrandcrème. Zorg ook voor extra schaduw op het speelplein, met bijvoorbeeld schaduwdoeken of zonnezeilen en parasols.

Zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.

Wees alert op insecten, vermijd plakkerige handen en gezichten. Het is beter om ranja niet buiten te schenken.

KNMI Kleurcodes

Het KNMI gebruikt internationale waarschuwingskleuren om de impact van gevaarlijk weer aan te geven. Het KNMI gebruikt hiervoor 4 kleurcodes voor gevaarlijk weer. Ook bij extreem warm weer, worden deze kleurcodes gebruikt.

- Code groen – geen bijzonderheden
- Code geel – wees alert
- Code oranje – wees voorbereid
- Code Rood (weeralarm) – onderneem actie



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Hitte en gezondheid

Herken de klachten, weet wat je moet doen

Oververhitting

Hoe herken je het?

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



Wat doe je:

Drink voldoende water, thee of koffie, ook als je geen dorst hebt. Doe rustig aan. Een voetenbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels. *Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.*

Hitte-uitputting

Hoe herken je het?

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



Wat doe je:

Stop met wat je aan het doen bent en zoek een koele plek. Drink voldoende water of sportdrink in kleine slokjes. Koel je lichaam: neem een koude douche of met natte doeken. *Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.*

Hitteberoerte

Hoe herken je het?

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



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

112



Vragen over gezondheid en medicijnen?
Neem dan contact op met uw huisarts of apotheek.



Meer informatie
Kijk op www.rivm.nl/hitte of neem contact op met de GGD in uw regio: www.ggdghor.nl