

Protocol Hitte



Grote avonturen, beginnen klein

Inhoudsopgave



Waarom een hitteprotocol?

Blz. 3

Maatregelen bij kinderopvang Huppakee

Blz. 4

Bij een dagtemperatuur van 27 °C of hoger
voert het personeel onderstaande afspraken
en activiteiten uit

Blz. 5

Nationaal hitteplan

Blz. 6

Waarom een hitteprotocol?



Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte omdat ze niet altijd zelf acties ondernemen als ze het te heet hebben.

Het risico tijdens hitte bij jonge kinderen wordt vooral bepaald door het gedrag van verzorgers. Het is aan hen om ervoor te zorgen dat kinderen niet te warm gekleed zijn, niet verbranden, meer te drinken krijgen en rustiger aan doen.

Er worden bij kinderopvang Huppakee verschillende maatregelen genomen om ervoor te zorgen dat kinderen (vooral in de zomer) wel prettig buiten kunnen spelen wanneer het warm is en/of de zon schijnt. In geval van hitte is het nodig een aantal extra maatregelen op papier te zetten. Het hitteprotocol gaat in bij temperaturen boven de 25 graden.

Wat kunnen klachten zijn bij kinderen, van de hitte:

Kinderen worden sneller vermoeid, klagen over hoofdpijn en krijgen concentratieproblemen. Soms gaan ze sneller ademen, lijken ze benauwd. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van te veel vocht en een stijgende lichaamstemperatuur.

Wees extra alert op uitdroging bij kinderen bij:

- Overvloedig zweten
- Droge mond
- Minder naar de wc gaan/minder plasluiers (met donkergekleurde urine)
- Duizeligheid, misselijkheid/braken of spierkrampen
- Huilen, in ernstigere gevallen zonder tranen
- Verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig, in het ergste geval raken kinderen bewusteloos

Vertoont een kind deze verschijnselen? Breng het kind dan naar een koele plek en laat het drinken, als het daartoe in staat is. Waarschuw een arts bij ernstige klachten of als de situatie niet verbetert.

Maatregelen bij kinderopvang

Huppakee



De volgende maatregelen dragen bij aan de veiligheid van de kinderen:

- Tussen 12.00u en 14.00u wordt er met felle zon niet buiten gespeeld.
- Tussen 14.00 en 15.00u wordt er ook op gelet dat er nog felle zon is en wordt er zoveel mogelijk in de schaduw gespeeld.
- Bij extreem felle zon blijven de kinderen tussen 13.00 uur en 15.00 uur binnen.
- Bied de kinderen vaak te drinken aan, bij voorkeur water. Het is belangrijk om te drinken vóórdat de kinderen dorst krijgen. Houd daarom in de gaten of de kinderen voldoende drinken. Wij bieden de kinderen ieder uur iets te drinken aan, zodat de kans op uitdroging wordt verkleind.
- 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. Wanneer bemerkt wordt dat kinderen het te warm krijgen, gaan we direct naar binnen.
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer de kinderen een half uur voor het naar buitengaan in met zonnebrandcrème met minimaal beschermingsfactor 30 (met UVA en UVB bescherming). Het insmeren wordt iedere twee uur herhaald. Indien nodig geacht, wordt dit vaker herhaald.
- Buiten is voor zoveel mogelijk schaduw gezorgd doormiddel van parasols en schaduwdoeken.
- Zoek verkoeling met waterspelletjes.
- Kinderen onder de 12 maanden worden niet aan direct zonlicht blootgesteld, voor zover mogelijk. Als kinderen kruipen, is dit niet geheel te voorkomen.
- Om de allerkleinsten genoeg te laten drinken kun je bijvoorbeeld extra water aan de melkproducten toevoegen.
- We bieden extra voedsel met veel vocht aan, zoals vers fruit (meloen) en groenten (komkommer, tomaat).
- Laat kinderen enkel in een zomerslaapzak (met luier) slapen, maar doe het rompertje uit. Kinderen slapen over het algemeen beter als ze iets over zich heen hebben, dus vandaar dat wij de slaapzak verkiezen boven de romper. Ouder(s) en verzorger(s) dienen zelf seizoens-gepaste slaapzakken aan te leveren, maar in geval van nood is hier ook altijd een zomerslaapzak aanwezig.
- Zonnepetjes/-hoedjes worden, indien aanwezig, opgedaan.

Huisregels ouder(s) en verzorger(s)

- Bij warm weer kinderen luchtige kleding laten dragen, petje of hoedje
- Voor dat het kind naar de kinderopvang gaat, insmeren met een hoge factor
- Zwempak/ zwembroek/ zwemluier meegeven
- Eventuele eigen zonnebrand meegeven

**Bij een dagtemperatuur van 27 °C
of hoger voert het personeel
onderstaande afspraken en activiteiten
uit:**

- Doe overdag zo min mogelijk verlichting aan
- Voor diegene die open en sluiten; Laat alle ramen dicht en doe alle parasols en schaduwdoeken bij zonsopgang naar beneden en bij zonsondergang omhoog.
- Maak sanitaire ruimtes extra schoon
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten
- Ventileer en lucht 's avonds en 's nachts het gebouw, middels de klimaatbeheersing
- Het luchtsysteem is tijdens de verbouwing januari 2025 volledig vernieuwd. Dit systeem zorgt voor een goede lucht en temperatuur kwaliteit in elke ruimte. Maak hier ook goed gebruik van.
- Gebruik ventilatoren ook al koelen ze de lucht niet zorgen ze wel voor een stroming van de lucht waardoor het lichaam wel het vocht kan afstaan.
- Houd de temperatuur in de slaapkamer in de gaten, deze mag niet hoger dan 25 graden Celsius worden. Bij warm weer is een romper 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
- Houd baby's tot 1 jaar helemaal uit de zon.
- Houd in de gaten of de kinderen voldoende plassen, bijvoorbeeld door te controleren of de luiers voldoende nat zijn

Nationaal hitteplan

Voorkom gezondheidsproblemen door warm weer

Weet wat u moet doen als het warm wordt!



Drink voldoende

Drink water, thee of koffie. Ook als u geen dorst heeft, want ouderen hebben minder dorstgevoel. Matig het gebruik van alcohol.

Tip: Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.



Houd uzelf koel

Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12:00 en 18:00 uur).

Tip: Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor uw boodschappen of wandeling. Neem een verkoelend (voeten)bad of een douche.



Houd uw woning koel

Houd de zon en warmte zoveel mogelijk buiten uw woning, bijvoorbeeld met zonwering, ventilator of airconditioning.

Tip: Zorg voor extra koele frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten is afgekoeld.



Zorg voor elkaar

Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken.

Tip: Ga een keer extra langs of bel ze op en vraag wat u kunt doen.



Medicijnen en hitte

Sommige medicijnen kunnen bij hitte tot gezondheidsproblemen leiden doordat de water- en zouthuishouding in het lichaam verstoord wordt. Dit kan leiden tot uitdroging, te weinig zweten en onwel worden.

Overleg met uw apotheek of huisarts als u vragen heeft over het gebruik van uw medicijnen tijdens hitte.



Actuele weersinformatie

Actuele temperaturen, weersverwachtingen en weerswaarschuwingen in uw regio kunt u vinden op de website van het KNMI via www.knmi.nl



Meer informatie

Kijk voor meer informatie op www.rivm.nl/hitte of neem contact op met de GGD in uw regio. Contactgegevens kunt u vinden via www.ggdghor.nl