

## Hitte en kinderen

Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte. Het lichaam van zeer jonge kinderen (0-2 jaar) reageert anders dan het lichaam van volwassenen, waardoor zij meer last hebben van de warmte. Bovendien zijn kinderen niet in staat om zelf preventieve maatregelen te nemen, zoals extra drinken, het aantrekken van luchtige kleding, rustigere spelletjes doen of het opzoeken van de schaduw.

### Tips om gevolgen door hitte te beperken:

- Zorg er voor dat kinderen voldoende drinken: plan extra drinkmomenten in. Het is belangrijk om te drinken voordat ze dorst hebben. Je kunt kinderen stimuleren om meer te drinken door een flesje water op tafel te zetten. Het is wel belangrijk om het flesje na ieder gebruik schoon te maken, vooral de dop en opening.
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer kinderen altijd in met zonnebrandcrème. Zorg ook voor extra schaduw op het speelplein, met bijvoorbeeld schaduwdoeken of zonnezeilen en parasols.
- Plan binnenactiviteiten op de koele ochtend als het 's middags te heet wordt.
- Zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.
- Smeer kinderen altijd in met zonnebrandcrème, ook wanneer ze in de schaduw spelen.

### De binnentemperatuur

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18°C en 22°C. In de zomer mag de binnentemperatuur tot ongeveer 26°C stijgen, maar liever niet hoger. Per ruimte kan de temperatuur verschillen, daarom is het verstandig om in iedere ruimte een thermometer op te hangen. Plaats deze niet direct in de zon en buiten het bereik van kinderen.

### Meer weten?

Kijk voor algemene adviezen, wat te doen bij hitte op [www.ggddrenthe.nl](http://www.ggddrenthe.nl) of neem contact op met GGD Drenthe, telefoon 0592-306300, e-mail [milieuengezondheid@ggddrenthe.nl](mailto:milieuengezondheid@ggddrenthe.nl)