

Kinderen en warmte-overlast

Informatieblad voor kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang

Kinderen zijn een risicogroep

In Nederland zijn temperaturen boven 27 °C nog steeds een uitzondering, maar door de verandering van het klimaat neemt de kans op aanhoudende warmere periodes en hittegolven toe. Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte. Het lichaam van kinderen reageert anders dan het lichaam van volwassenen, waardoor zij meer kans op gezondheidsklachten hebben. Jonge kinderen zijn niet in staat om zelf preventieve maatregelen te nemen zoals extra drinken, het aantrekken van luchtige kleding, rustige spelletjes doen of de schaduw opzoeken. Ook oudere kinderen kunnen dit, vooral als ze lekker aan het spelen zijn, vergeten. Daarom dient een kindercentrum een warmteprotocol op te stellen.

Gevolgen van hitte voor de gezondheid

Bij hogere temperaturen vermindert de behaaglijkheid en nemen ook de (leer)prestaties van kinderen af. 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 of minder plasluiers, met donkergekleurde urine
- Verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig
- Huidklachten optreden zoals jeuk en uitslag met blaasjes, door het verstopt raken van zweetklieren (prickly heat)
- Overvloedig zweten
- Droge mond
- Huilen, maar zonder tranen
- Snelle pols
- Uitdroging, waardoor kramp, misselijkheid, uitputting, flauwte, duizeligheid en bewusteloosheid kunnen optreden



Vertoont een kind deze verschijnselen? Breng het kind naar een koele plek en laat het drinken, als het daartoe in staat is. Bij ernstiger klachten, of als de klachten niet verbeteren moet een arts worden gewaarschuwd.

Tips om warmte overlast te beperken:

- Plaats zonwering voor de ramen waar de zon op staat en doe deze omlaag voordat de zon naar binnen schijnt.
- Zet zo min mogelijk lampen of apparaten aan.
- Zet ramen en deuren wijder open wanneer dit verkoelend is. Doe ze echter nooit dicht bij warmte, ventileren blijft noodzakelijk.
- Ventileer 's nachts zoveel mogelijk extra, zodra het buiten koeler is dan binnen.
- Gebruik een ventilator in de ruimtes als het warmer wordt dan 25°C (buiten bereik van kinderen).
- Laat de kinderen buiten blijven als het daar koeler is dan binnen (maar voorkom blootstelling aan direct zonlicht tussen 12.00 en 15.00 uur). Zorg voor schaduw op de speelplaats.
- Doe geen spelletjes waarvan kinderen het te warm krijgen.
- Laat kinderen en beroepskrachten voldoende drinken.
- Wees alert op insecten, vermijd plakkerige handen en gezichten.

De binnentemperatuur

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18 en 22 °C. Zodra de binnentemperatuur hoger wordt dan 25 °C dienen er maatregelen te worden genomen. Per ruimte kan de temperatuur verschillen. Daarom is het verstandig om in elke ruimte een (kwikvrije) thermometer op te hangen. Plaats deze niet direct in de zon.



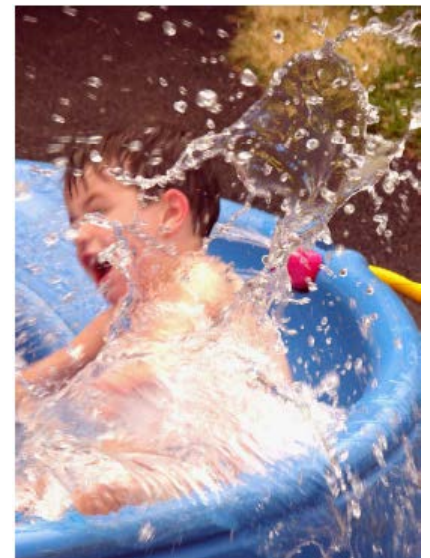
Voorkom uitdroging

Bied de kinderen vaak te drinken aan, bij voorkeur water. Het is belangrijk om te drinken vóórdat je dorst hebt. Houd daarom in de gaten of de kinderen voldoende drinken. Geef drinken met zo min mogelijk suiker en vermijd voedsel met veel vet en zout. Je kunt ook denken aan voedsel met veel vocht zoals vers fruit en groente. Voorkom vochtverlies door niet in de zon te gaan spelen, en smeer kinderen in met zonnebrandcrème. Zorg ook voor extra schaduw op het speelplein, met bijvoorbeeld schaduwdoeken of zonnezeilen en parasols. Plan

geen intensieve bewegingsactiviteiten als het warm is. Zoek de koelste plek op, in of rond het gebouw. Soms is het binnen prettiger te vertoeven dan buiten.

Spelen met water

Spelen met water, zoals zwemmen, pootjebaden, vloten bouwen, varen of spelen met waterballonnen zorgt voor verkoeling. Let wel op: als je met water speelt moet het water dagelijks ververs worden. Ga op een geschikte plaats zwemmen of pootjebaden; zwemwater kan verontreinigd zijn met blauwalg of andere micro-organismen. Maak van tevoren duidelijke afspraken over bijvoorbeeld welke kinderen mogen zwemmen (zoals de kinderen met een zwemdiploma) en het spelen aan de waterkant. Zorg altijd voor voldoende toezicht van volwassenen.



Veilig slapen met hitte

Wanneer het buiten erg warm is, is het niet haalbaar om de slaapkamertemperatuur tussen de 15 en de 18°C te houden. Zorg voor verkoeling door goede zonnewering en ventilatie. Laat kinderen enkel in een rompertje (met luier) onder een lakentje slapen.

Andere milieufactoren in het zomerseizoen

Naast hitte zijn er nog een aantal andere milieufactoren die in de zomer voor gezondheidsproblemen kunnen zorgen. Een voorbeeld is de eikenprocessierups, waarvan de brandharen jeuk en andere klachten kunnen veroorzaken. Let op deze rupsen wanneer er gespeeld wordt in de buurt van eikenbomen, en blijf uit de buurt. Zomersmog, een vorm van luchtverontreiniging bij warm, zonnig en windstil weer kan leiden tot luchtwegklachten, vooral bij gevoelige personen en bij lichamelijke inspanning. Het KNMI waarschuwt hiervoor. Raadpleeg het KNMI of de GGD voor tips wanneer dit heerst. Verder kunnen er tekenbeten worden opgelopen bij verblijf in bepaalde natuurgebieden. Controleer op teken en verwijder deze. Ook hierover vertrekt de GGD informatie.

Meer informatie

Voor meer informatie over de bovengenoemde onderwerpen kunt u de [richtlijn Binnen- en buitenmilieu voor kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang van het Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid, RIVM](#) raadplegen.

www.ggd.amsterdam.nl, de website van de Gemeente Amsterdam of contact opnemen met de GGD (14020).