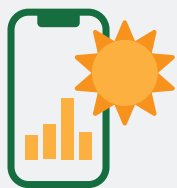


TIPS BIJ HITTE VOOR JONGE KINDEREN

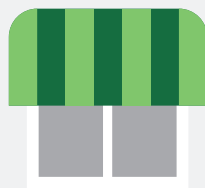


Jonge kinderen zijn kwetsbaar. Ze raken sneller oververhit en drogen sneller uit. Let extra op bij temperaturen boven de 25 graden.

Bereid je voor



Volg het weerbericht.



Plaats zonwering. Liefst aan de buitenkant van je huis.



Zorg voor horren of klamboes, zodat je 's nachts de ramen open kunt zetten.



Gebruik een ventilator, liever dan een airco.



Zorg voor een hoed/ pet, zonnebril en zonnebrandcrème factor 30+.

Blijf koel



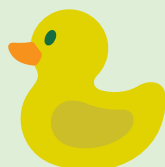
Trek je kind luchtige kleding aan.



Let op dat de kinderwagen niet te heet wordt. Gebruik een parasolletje.



Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan. Neem water mee.



Spelen met water in de schaduw verkoelt. Blijf er altijd bij als je kind in een badje zit.



Is het thuis te warm? Ga naar een koele plek, zoals een wijkcentrum of park.



Baby's tot 6 maanden

- Bied je baby vaker flesvoeding of borstvoeding aan.
- Geef je baby geen water.



Jonge kinderen

- Zorg dat je altijd water bij je hebt.
- Bied je kind extra water aan, verspreid over de dag.
- Bied vooral water aan. Af en toe een waterijsje mag ook. Geef liever geen frisdrank.



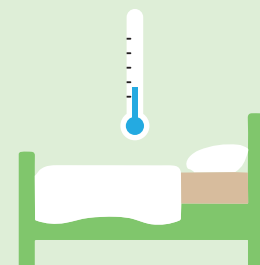
Doe de zonwering omlaag of sluit de gordijnen als de zon naar binnen schijnt.



Houd ramen en deuren dicht als het buiten warmer is dan binnen.



Zet je ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat het lekker doorwaait. Gebruik een ventilator.



Slaapkamer te warm? Laat je kind op een koelere plek in slaap vallen en leg het later in zijn eigen bed.

Gezondheidsklachten?



Oververhitting en uitdroging kunnen gevaarlijk zijn. Bel direct de huisarts of huisartsenspoedpost als het erg heet is en je kind:

- in de war is;
- het gevoel heeft dat het gaat flauwvallen;
- suf is of bijna niet reageert.

Zorg ook goed voor jezelf!

