

# Voorbeeld hitteprotocol Gastouderservice Take Care

**Het hitteprotocol treedt in werking als de weersvoorspellingen uitgaan van dagtemperaturen van 27 °C of hoger.**

Jonge kinderen zijn kwetsbaar bij een hittegolf. Zij kunnen zichzelf namelijk nog niet goed beschermen tegen hitte en zijn hierbij afhankelijk van volwassenen. Kinderen met overgewicht, kinderen die weinig bewegen en kinderen met een ziekte zijn extra kwetsbaar.

Welke klachten krijgt een kind bij 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 teveel 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.



Welke stappen moet je als gastouder nemen en waar moet je rekening mee houden tijdens (aanhoudende) warmte. In de onderstaande stappen zijn de belangrijkste zaken in grote lijnen beschreven. Pas het hitteprotocol aan op jouw specifieke opvanglocatie. Stel ouders op de hoogte van het hitteprotocol.

### **Periode voorafgaand aan de hitte:**

- Zorg ervoor dat de centrale verwarming al vroeg in het jaar op een lagere temperatuur wordt gezet.
- Zorg voor een goede zonwering en gebruik deze optimaal; sluit bijvoorbeeld gordijnen en zonneschermen al vroeg in de ochtend.
- Zet ramen en deuren zo als mogelijk open voorafgaand aan de start van de opvang of op andere momenten op de dag wanneer het wat koeler is.

### **Maatregelen en acties tijdens de hitteperiode:**

- 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.
- 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.
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer de kinderen vooraf in met zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (30 of 50).
- Zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.
- Zorg voor eten met veel vocht, zoals vers fruit (meloen) en groenten (komkommer, tomaat).
- Wees alert op insecten. Zet geen zoete limonade op tafel en laat kinderen na het eten van fruit de handen wassen.

### **Uiterste maatregel: opvang (deels) sluiten**

Het kan voorkomen dat de temperaturen zo hoog oplopen, dat veilige kinderopvang niet meer geboden kan worden. Als laatste maatregel kunnen organisaties overwegen om de opvanglocatie (een deel van) een dag te sluiten. Ook is het belangrijk om individuele ouders op tijd te informeren over het hitteprotocol en hen op de hoogte te houden over een mogelijke sluiting. Mocht het tot een sluiting komen, dan weten ouders dat er met zorg en aandacht een keuze is gemaakt.

