



Protocol Hitte

KombinoCare Kinderdagverblijf | Raadhuisstraat 17, 4631 NA Hoogerheide

T: (0) 164 620 175 | E: info@kombinocare.nl | www.kombinocare.nl



Inhoudsopgave

- 1. Inleiding**
- 2. De landelijke norm**
- 3. Ontstaan van oververhitting & de symptomen**
- 4. Preventieve maatregelen**
- 5.**



Inleiding

Het hitteprotocol heeft tot doel om het personeel te instrueren hoe zij gezondheidsrisico's door aanhoudende warmte bij kinderen en medepersoneel kunnen voorkomen en/of verminderen.

In Nederland komen temperaturen boven de 27 graden niet vaak voor, maar door verandering van het klimaat neemt de kans op aanhoudende warme periodes en hittegolven toe.

BOinK: 'Zeer hoge temperaturen zoals tijdens een hittegolf, kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen. Vooral voor baby's omdat die nog niet in staat zijn hun eigen lichaamstemperatuur te reguleren. Maar ook oudere kinderen zijn kwetsbaar omdat zij niet altijd zelf actie ondernemen als ze het warm hebben. Heel belangrijk dus dat kinderdagverblijven, bso's, gastouders en peuterspeelzalen zijn voorbereid op hitte.'

Het hitteprotocol heeft tot doel om het personeel te instrueren hoe zij gezondheidsrisico's door aanhoudende warmte bij kinderen en medepersoneel kunnen voorkomen en/of verminderen.

In dit hitte protocol staat omschreven welke stappen KombinoCare neemt bij (extreme) hitte.

Het hitteprotocol treedt in werking als de weersvoorspellingen uitgaan van dagtemperaturen van 27 °C of hoger en/of een binnentemperatuur van 25 °C of hoger.



2. De landelijke norm

De ideale binnen temperatuur ligt tussen de 18 en 22 graden. In de zomer mag dat iets hoger liggen. Op een kinderopvanglocatie mag het dan maximaal 25 graden zijn in de slaapkamers en maximaal 27 graden in de groepsruimten.

Het risico tijdens hitte bij jonge kinderen wordt vooral bepaald door het gedrag van de Pedagogisch medewerkers. Het is aan hen om er voor te zorgen dat kinderen niet te warm gekleed zijn, niet verbranden, meer drinken en rustiger aan doen. Welke concrete acties Pedagogisch medewerkers daarvoor nemen is in dit protocol opgenomen.

3. Ontstaan van oververhitting & de symptomen

Koeling van het lichaam vindt vooral plaats door het verdampen van transpiratievocht. Als er een vochttekort ontstaat in het lichaam, gaat het lichaam weer opwarmen omdat het zijn warmte niet kwijt kan.

Symptomen die hoofdzakelijk optreden zijn vermoeidheid, concentratieproblemen, benauwdheid, dorst, prikkelbaarheid, duizeligheid en hoofdpijn. Daarnaast kunnen huidklachten optreden zoals jeuk en uitslag met blaasjes. Bij hitte kunnen kleine blaasjes op een jeukende rode huid optreden door het verstopt raken van zweetklieren, meestal onder kleding. Dit wordt ook wel Prickly heat genoemd en is niet gevaarlijk maar wel hinderlijk.

In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van vocht en een stijgende lichaamstemperatuur. Symptomen hier van zijn;

- Minder naar de wc gaan of minder plas in luiers (donkergekleurde urine)
- Droge mond
- Snelle pols
- Verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig zijn
- Huilt, maar zonder tranen
- Duizelig, misselijk en bij een tekort aan zout; spierkrampen
- Overvloedig zweten
- Bewusteloosheid



4. Preventieve maatregelen

De medewerkers van kinderopvang KombinoCare houden gedurende het jaar de weersvoorspellingen goed in de gaten.

Bij een dagtemperatuur vanaf 27 graden, en een binnentemperatuur van 25 graden of hoger voeren zij de volgende taken uit;

- 'S nachts wordt intensief geventileerd om het gebouw te koelen. Het is dan buiten minder warm dan binnen. De dakkoepels worden wijd open gezet, dit werkt verkoelend.
- Overdag zo min mogelijk verlichting/apparaten aan doen
- Zonwering bij zonsopgang naar beneden en bij zonsondergang weer omhoog.
- Ramen en deuren wijder open zetten wanneer dit verkoelend werkt.
- Gebruik een ventilator in de ruimtes als het warmer wordt dan 25 graden.
- Maak sanitaire ruimtes extra schoon
- Zorg voor dwars ventilatie (het openen van ramen/deuren en ventilatieroosters in tegenover elkaar liggende gevels) wanneer er overdag geventileerd wordt.
- Bij zeer veel overlast van hitte kan overwogen worden om de airco te gebruiken. Bij gebruik van airco mag de binnentemperatuur in de regel niet meer dan 6 graden verschillen met de buitentemperatuur.

- Geef kinderen drinken met zo min mogelijk suiker, bij voorkeur water en vermijd voedsel met veel vet en zout.
- Zorg voor schaduw op de speelplaats
- Voorkom blootstelling aan direct zonlicht tussen 12.00 en 15.00 uur.
- Houdt kinderen jonger dan 1 jaar helemaal uit de zon.
- Smeer kinderen een half uur voor het naar buiten gaan in met zonnebrandcrème SPF 30 of hoge. Herhaal dit iedere twee uur of vaker bij veel transpireren of spelen met water.
- Gebruik zoveel mogelijk petjes/hoedjes om hoofd en nek zoveel mogelijk te beschermen en draag zoveel mogelijk luchtige T-shirtjes ter bescherming tegen de zon.
- Laat kinderen en beroepskrachten voldoende drinken. Het is belangrijk om te drinken vóórdát de kinderen dorst krijgen.
- Om de allerkleinsten genoeg te laten drinken kun je bijvoorbeeld extra water aan de melkproducten toevoegen.
- Laat kinderen enkel in een rompertje (met luier) onder een lakentje slapen.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten, zowel binnen als buiten.
- Zoek verkoeling met waterspeltjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg altijd voor toezicht.

Huisregels ouders

- bij warm weer kinderen luchtige kleding laten, petje of hoedje
- Voor dat het kind naar de kinderopvang gaat, insmeren met een hoge factor
- Zwempak / Zwembroek / Zwemluier meegeven

KombinoCare Kinderdagverblijf | Raadhuisstraat 17, 4631 NA Hoogerheide

T: (0) 164 620 175 | E: info@kombinocare.nl | www.kombinocare.nl



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