

# Tips voor kinderen bij hitte

## Blijf koel tijdens de coronaperiode

Vermijd direct in de zon zitten of bewegen (zeker midden op de dag). Let ook extra op als het warmer is dan 25 °C. Zo voorkom je zonnebrand en ziekte door de hitte. Door zonnig of heet weer voorkom je geen besmetting met corona. Geen reden dus om nu wel zon en hitte op te zoeken. Corona voorkomen? Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen. Was vaak je handen. Nies en hoest in de binnenkant van je elleboog.

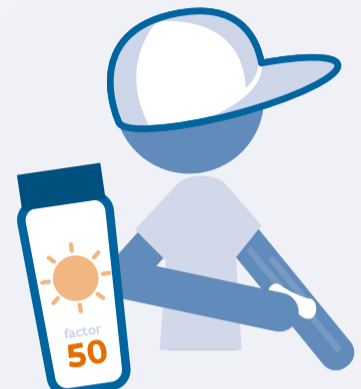
## WEES VOORBEREID



Zorg dat kinderen altijd water bij zich hebben.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer kinderen op tijd en voldoende in. Zeker als ze de zon niet kunnen vermijden.

## LAAT KINDEREN DRINKEN



Bied elk uur wat te drinken aan, ook als ze geen dorst hebben.



Laat kinderen vooral WATER drinken. Bied het niet té koud aan.

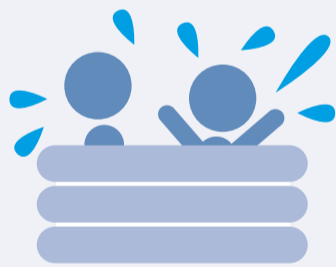


Kleurt hun urine DONKER? Of minder dan 3 natte luiers? Laat ze meer drinken!

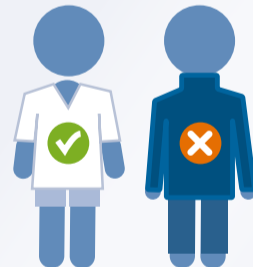
## HOUD KINDEREN KOEL



Laat kinderen een zonnebril (UV 400) en een hoedje of pet dragen.



Zorg dat kinderen zich kunnen verfrissen.



Let erop dat kinderen lichte en luchtige kleding dragen.



Laat kinderen buiten spelen op koelere momenten.



Laat kinderen in de schaduw spelen.

## HOUD HET GEBOUW KOEL



Benut de zonwering maximaal. Houd ook de gordijnen gesloten zolang de zon schijnt.



Zet de ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.



(Ver)bouw het gebouw hittebestendig.



Een zonnesteek kan gevaarlijk zijn. Bel 112 wanneer nodig.

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed! Voor meer informatie: [ggdzhz.nl/hitte](https://www.ggdzhz.nl/hitte)