

Hitteplan

In de zomermaanden kan het behoorlijk warm zijn. Veel mensen ervaren hitte als een welkome periode van terras- en strandbezoek, voor anderen kan aanhoudende hitte juist nare gevolgen hebben voor hun gezondheid.

Wie lopen risico bij aanhoudend warm weer?

Aanhoudend warm weer vormt vooral een gezondheidsrisico voor ouderen, chronisch zieken en mensen met overgewicht. Ook mensen die niet goed voor zichzelf kunnen zorgen hebben op warme dagen meer aandacht van anderen nodig om voldoende te drinken en koel te blijven. Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte omdat ze niet altijd zelf in staat zijn om maatregelen te nemen om oververhitting te voorkomen. Het risico tijdens hitte voor jonge kinderen wordt vooral bepaald door het gedrag van verzorgers.

Wat te doen als het lang warm weer is?

Eenvoudige maatregelen die helpen om de gevolgen van hitte te beperken:



Drink voldoende: zorg ervoor dat je voldoende drinkt, ook als je geen dorst hebt. Je drinkt te weinig als u minder plast dan gebruikelijk of als de urine donker van kleur is. Bedenk dat je ook ongemerkt veel vocht verliest door transpiratie. Matig het gebruik van alcohol.

Tip: Zorg dat je altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als je naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.



Zorg voor koelte: draag dunne kleding. Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12 en 16 uur).

Tip: Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor de boodschappen of wandeling.

Neem een (voeten)bad of douche. Zoek verkoeling onder een boom of bij water en slaap niet onder een te warme deken.



Houd de woning koel: opwarming van de woning kan worden beperkt door tijdig gebruik te maken van zonwering, ventilator of, indien aanwezig, airconditioning. Zorg voor continue ventilatie door ventilatieroosters open te houden of ramen op een kier te zetten.

Tip: Zorg voor extra frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten koeler is, zoals 's avonds, 's nachts en 's ochtends.



Zorg voor elkaar: let bij warm weer extra op mensen in je omgeving die je hulp kunnen gebruiken.

Waar kan je last van krijgen?

Langdurig aanhoudende hitte kan leiden tot klachten van vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. Mensen kunnen huidproblemen krijgen zoals jeuk en uitslag met blaasjes. Tenslotte is bij aanhoudende hitte uitdroging en oververhitting een risico. In het ergste geval kunnen mensen hieraan overlijden. Symptomen van uitdroging en oververhitting zijn misselijkheid, spierkrampen, uitputting, flauwvallen en bewusteloosheid.

Wat doen KDV Hummeltjeshof om oververhitting te voorkomen?

1. Niet naar buiten op het heetst van de dag: tussen 11.30 uur en 15.30 uur;
2. Zoveel mogelijk schaduw creëren zodat de kinderen niet in de zon spelen;
3. Spelen met water;
4. Goed insmeren om verbranding te voorkomen;
5. Extra vocht geven door middel van: extra drinken aanbieden, ijsjes, fruit/groente met veel vocht, extra water bij de flesvoeding.
6. Geen activiteiten aanbieden met hoge inspanning;
7. De groepsruimte zo koel mogelijk houden door 's ochtends vroeg alles open te zetten en zodra het warmer wordt de deuren te sluiten of op een kier te zetten zodat de warmte niet naar binnen.

Bron: <http://www.rivm.nl/Onderwerpen/H/Hitte>