

# Tips bij hitte kinderen



GGD  
Rotterdam-  
Rijnmond

**Blijf koel. 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.**



## Wees voorbereid



Volg de weersvoorspellingen.



Zorg dat kinderen altijd water bij zich hebben.



Smeer ze op tijd en vaak in. Ook als kinderen in de schaduw zitten.



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



## 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 overdag minder dan 3 natte luiers? Laat ze meer drinken!



## Houd kinderen koel



Zorg dat kinderen zich kunnen verfrissen. Bijvoorbeeld in een badje.



Let erop dat kinderen lichte en luchtige kleding dragen.



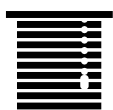
Laat ze buiten spelen wanneer het minder warm is op de dag. Kies de koelere momenten.



Laat kinderen in de schaduw spelen.



## Houd het gebouw koel



Gebruik de zonwering maximaal. Houd ook gordijnen dicht als de zon schijnt.



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



Wanneer het kan: verbouw je woning hittebestendig. Check hiervoor beschikbare subsidies in jouw gemeente. In Rotterdam: subsidie Klimaatadaptie.

**112**

Een zonnesteek kan gevaarlijk zijn. **Bel 112 wanneer nodig.**

**Zon in overvloed? Verzorg jezelf en anderen goed!**

**Meer vragen of informatie? [www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte](http://www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte)**