

Tekenen van uitdroging tot hiteslag

Kinderen zijn gevoeliger voor hitte omdat ze hun lichaamswarmte nog niet zo goed kunnen regelen. Probeer de tekenen van 'hittestress' te herkennen.

Als kinderen klagen over dorst, het erg warm hebben of prikkelbaar zijn door de hitte kunnen dit de eerste tekenen zijn van **uitdroging**. Andere symptomen kunnen zijn:

- minder tranen;
- minder urine, donkergeel gekleurd;
- rusteloos of slaperig.

► **Haal het kind uit de zon naar een koele plaats, zorg dat het veel en regelmatig drinkt en doe overtollige kleren uit. Bij twijfel, contacteer een arts.**

Een **verder stadium van uitdroging** herken je aan:

- een droge, plakkerige mond (weinig speeksel - kijk in de mond van het kind);
- geen tranen;
- geen urine meer (droge luiers bij baby's);
- als je de huid van je kind tussen je vingers houdt, veert deze niet meteen terug;
- ingevallen ogen.

► **Contacteer spoedig een arts.**

Andere mogelijke vormen van hittestress zijn hittekrampen, uitputting of hiteslag.

Hittekrampen: spierkrampen in de buik, armen en benen door overvloedig zweten bij lichamelijke inspanningen. De krampen verdwijnen meestal bij rust.

Uitputting: als uitdroging of hittekrampen niet herkend en behandeld worden, kan het kind uitgeput geraken. Dit gaat gepaard met overvloedig zweten, hoofdpijn, spierpijnen, duizeligheid, zwakte en vermoeidheid. In ernstige omstandigheden kan dit leiden tot bewusteloosheid.

► **Contacteer onmiddellijk een arts.**

Hiteslag: dit is een **medische urgentie** en is gekenmerkt door een hoge lichaamstemperatuur die, zelfs met koortswerende middelen, moeilijk naar beneden te krijgen is. Verder misselijkheid en mogelijk braken, een rode en droge huid, verwardheid, kortademigheid en een snelle hartslag. Dit kan gevolgd worden door bewustzijnsverlies en shock.

► **Koel het kind onmiddellijk af en verwittig de hulpdiensten (100 of 112).**

Wat te doen bij hittegolf en ozonpieken?

- geef baby's en kinderen meer drinken;
- zorg voor afkoeling;
- beperk sport- en spelactiviteiten;
- kies voor rustigere activiteiten in een (koele) binnenruimte;
- laat kinderen **nooit** achter in een geparkeerde auto;
- zorg voor bescherming tegen de zon;
- hou baby's en jonge kinderen in het oog;
- verwittig de dokter of de hulpdiensten (100 of 112) bij tekenen van uitdroging, uitputting of hiteslag.

Hitte- en ozonplan

De overheid houdt de temperatuur en het ozon-gehalte in de gaten. Als er bepaalde temperatuurs- en/of ozondrempels overschreden zijn, wordt via de openbare media de waarschuwingsfase of de alarmfase afgekondigd.



- www.zorg-en-gezondheid.be/gezondmilieu.aspx
- 1700: gratis nummer van de Vlaamse overheid (elke werkdag tussen 9 en 19 uur)
- 1700@vlaanderen.be

Weerbericht

www.meteo.be of op 0900 27 002

Ozongehalte in de lucht

www.irceline.be

Voor waarschuwing per mail

Je kan op de hoogte gebracht worden zodra de ozonwaarschuwingdrempel of -alarmdrempel overschreden wordt of bij hoge fijnstofgehalten in de lucht. Stuur een mail naar smog@irceline.be met vermelding 'inschrijving mailinglist' in de onderwerpregel.

Bestellen van brochures

Deze brochure kan besteld worden via het secretariaat van Toezicht Volksgezondheid:
Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Toezicht Volksgezondheid
Ellipsgebouw, Koning Albert II-laan 35 bus 33 - 1030 BRUSSEL
Tel: 02 553 36 71 - Fax: 02 553 36 16
toezichtvolksgezondheid@vlaanderen.be
of downloaden op www.zorg-en-gezondheid.be/gezondmilieu.aspx

HITTEGOLF EN OZONPIEKEN

WAAROP LETTEN BIJ BABY'S, PEUTERS EN KLEUTERS?



De laatste jaren maken we in West-Europa steeds vaker hittegolven mee. Meestal is er tijdens een hittegolf ook veel ozon in de lucht. Hitte en ozon kunnen beide schadelijk zijn voor de gezondheid. Hou dus op warme dagen het weerbericht in de gaten. Hoewel iedereen last kan ondervinden, zijn de drie grootste risicogroepen bejaarden, sportbeoefenaars en jonge kinderen. In deze folder geven we je een aantal tips hoe je zorg kan dragen voor baby's, peuters en kleuters tijdens een hittegolf of ozonpiek.



Wat is ozon?

Ozon is een gas dat op warme dagen in de onderste luchtlagen gevormd wordt uit de aanwezige luchtverontreiniging. Dit gebeurt onder invloed van zonlicht. Daarom gaat een hittegolf meestal gepaard met een ozonpiek.



Gezondheidsrisico's

Hitte kan aanleiding geven tot

uitdroging, hittekrampen, uitputting of zelfs tot een hittedag (zie kadertekst).

Veel ozon in de lucht kan volgende gezondheidsproblemen veroorzaken:

- kortademigheid of abnormaal ademen (vermindering longcapaciteit);
- oogirritatie;
- keelirritatie;
- hoofdpijn.

Deze problemen worden ernstiger bij een hoger ozongehalte in de lucht, bij een langere blootstelling, bij gevoelige personen en bij lichamelijke inspanningen.

Richtlijnen en tips om ziekte door hitte en ozon te voorkomen?

DRINKEN

leeftijd	0 tot 4 à 6 maanden	6 maanden tot 1 jaar	1-3 jaar	3-6 jaar
normale vochtbehoefte	enkel melkvoeding (borst- of flesvoeding)	extra drank mag, naast de melkvoeding	0,5 tot 1 liter	1,5 liter
bij warm weer	borstvoeding: vaker aanleggen, op vraag van de baby, indien nodig om het uur flesvoeding: meer flesvoeding aanbieden op het moment van de voeding	meer dan gewoonlijk - beter vaker kleinere hoeveelheden dan grote hoeveelheden in één keer; bij lichamelijke inspanningen/ravotten		

www.kindengezin.be

- laat de kinderen (> 6 maand) meer en vaker drinken dan gewoonlijk. Zij krijgen bij voorkeur plat water, als tweede keuze vers ongezoet (verdund) fruitsap, lichte kruidenthee, afgekoelde bouillon,... Geef ze drinken vóór ze dorst hebben, een kind heeft pas dorst als het al licht uitgedroogd is. Moeders die borstvoeding geven moeten ook extra drinken. Zuigelingen: zie tabel;
- zorg voor een voldoende voorraad drank (water);
- vermijd cafeïnehoudende (thee, cola, koffie, ...) en gesuikerde dranken. Zij verstoren de natuurlijke vochtregulatie van het lichaam. Te koude dranken kunnen buikkrampen geven;
- bij extreme hitte kan je eventueel aan kinderen (< 6 maand) die flesvoeding krijgen een kleine hoeveelheid orale rehydratieoplossing geven (te verkrijgen bij de apotheek). Dit mag niet ten koste gaan van de dagelijkse melkvoedingen en wordt daarom best tussen de maaltijden gegeven. Bij borstvoeding wordt dit niet aangeraden en dien je het kind enkel extra aan te leggen;
- hou baby's en jonge kinderen in het oog en wees alert voor tekenen van uitdroging.

KOELTE

- zoek de koelte op en/of koel het kind regelmatig af (douche, bad, zwembad, besprenkelen met water, ...);
- blijf binnen, maar hou de zon buiten. In de binnenlucht is er minder ozon dan in de buitenlucht;
- verlucht, hou de slaapkamer fris, maar stel de kinderen niet bloot aan tocht. Een ventilator doet de warme lucht circuleren, maar geeft weinig of geen verkoeling;
- pas de kleding aan: lichte kleding (katoen), licht van kleur, hoed of petje tegen de zon. Gebruik een zonnecrème (factor ≥ 30), zonnebril en een zonneschermb/ parasol. Stel baby's < 1 jaar niet rechtstreeks bloot aan de zon, laat ook bij de oudere kinderen een T-shirt aan;
- pas het menu aan (beter licht verteerbare voeding). Als je een zware maaltijd moet verteren zal je lichaamstemperatuur extra stijgen. Bewaar het voedsel steeds koel (1-5 °C) om bederf tegen te gaan;
- laat kinderen **nooit** achter in een geparkeerde auto. Door de zon loopt de temperatuur in enkele minuten heel hoog op, zelfs met een open raam. Vermijd lange autoritten.

RUST

- beperk lichamelijke inspanningen (sport- en spelactiviteiten, ravotten) of laat de kinderen frequent rusten en geef ze voldoende te drinken: zie tabel;
- verleg inspannende activiteiten naar koelere dagen of naar koelere perioden van de dag. 's Ochtends vroeg (en 's avonds laat) is er ook minder ozon in de lucht. Vóór 11 uur (of na 22 uur) zijn de veiligste uren van de dag. Verplaats de geplande activiteiten bijvoorbeeld naar een (koele) binnenruimte. Binnen is er ook minder ozon.

Bijkomende risicofactoren

- bij **grotere inspanningen** (rennen, springen, ravotten, ...) verliest het kind meer lichaamsvocht en ademt het meer ozon in;
- ziekte maakt het kind nog gevoeliger (bv. bij koorts, diarree, braken of kinderen met bv. astma, suikerziekte, hart- en vaatziekten of nierziekten, ...);
- sommige **geneesmiddelen** verhogen de gevoeligheid voor hitte en/of zonnestralen, of versterken de gevolgen ervan: informeer op voorhand bij de arts of apotheker - of zij een negatief effect kunnen hebben op de gezondheid gedurende een hitteperiode - of de dosis aangepast moet worden;
- **milieu-invloeden**: windstilte, aanwezigheid van andere luchtverontreiniging zoals uitlaatgassen, fijn stof, ...;
- **lokale factoren**: in een stad is het steeds een paar graden warmer dan op het platteland, aan zee of in een bos.

Eerste hulp bij hitte- en ozongevallen: drie kernwoorden: AFKOELING, RUST en DRINKEN

- zoek een koele plek uit de zon waar het kind kan rusten;
- als het kind bij bewustzijn is, laat het drinken;
- koel het kind af door kleren uit te doen of nat te maken en voorzichtig gedurende enkele minuten ijszakjes (gewikkeld in een doek) in de nek, armplooiën of liezen te leggen;
- verwittig onmiddellijk de dokter of hulpdiensten (100 of 112) bij tekenen van uitputting of hittedag (zie kader).

Hoe help ik ozonpieken en hittegolven te voorkomen?

Ook al zijn ozonconcentraties en hittegolven een typisch zomerfenomeen, je kan ze mee helpen voorkomen, het hele jaar door, door de uitstoot van vervuilende stoffen en broeikasgassen te verminderen:

- laat je auto eens staan en ga te voet, neem de fiets of het openbaar vervoer;
- laat je auto regelmatig onderhouden;
- rij rustig, zonder bruske optrekken of remmen;
- kies voor verf op waterbasis en schoonmaakproducten zonder oplosmiddelen;
- kies voor een zuinige verwarming met een hoog rendement;
- laat je verwarmingsinstallatie elk jaar afstellen door een specialist.