



Hitteprotocol

Versie 1
11-12-2017

Inleiding

In Nederland zijn temperaturen boven 27 °C nog steeds een uitzondering, maar door de verandering van het klimaat neemt de kans op aanhoudende warmere periodes en hittegolven toe. Zodra de binnentemperatuur hoger wordt dan 25 °C dienen er maatregelen te worden genomen. Het hitteprotocol gaat in bij temperaturen boven de 25 graden. De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18 en 22 °C.

Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte. Het lichaam van kinderen reageert anders dan het lichaam van volwassenen, waardoor zij meer kans op gezondheidsklachten hebben. Jonge kinderen zijn niet in staat om zelf preventieve maatregelen te nemen zoals extra drinken, het aantrekken van luchtige kleding, rustige spelletjes doen of de schaduw opzoeken. Ook oudere kinderen kunnen dit, vooral als ze lekker aan het spelen zijn, vergeten. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van vocht en een stijgende lichaamstemperatuur. Symptomen hiervan zijn hevige dorst, duizeligheid, misselijkheid, spierkrampen, snelle pols, uitputting en bewusteloosheid. Het kind is suf, heeft een droge mond en heeft donkere urine of al 8 uur niet geplast. Bij baby's is uitdroging ook te herkennen aan een ingezonken fontanel.

Om de risico's zoveel mogelijk te verkleinen staan hieronder per onderwerp alle preventieve maatregelen beschreven die je tijdens hitte dient te nemen.

Hoe houd je de warmte buiten?

- Door extra te ventileren als de buitentemperatuur lager is dan de binnentemperatuur (dit kan door 's morgens de ramen, deuren en roosters goed tegen elkaar open te zetten, let hierbij wel op tocht!).
- Ramen, deuren en roosters sluiten wanneer het buiten warmer wordt dan binnen. Over het algemeen is dit in de zomerperiode vanaf 11.00 het geval, maar op sommige dagen al eerder! Let wel op dat je de ruimte altijd blijft ventileren om de luchtkwaliteit goed te houden.
- Gebruik (b.v. bij binnenkomst) de zonwering of gordijnen voordat de zon het pand op kan warmen. Let er op dat de zonwering en/of gordijnen voor vertrek weer worden geopend zodat 's nachts koude lucht het pand kan "terug koelen".
- Doe zo min mogelijk de verlichting of apparatuur aan (apparatuur en verlichting produceren veel warmte).
- Door, indien mogelijk, het dak nat te sproeien.

Eten en drinken

- Geef de kinderen meer/vaker te drinken. Ook de allerkleinsten kan je tussendoor water geven of meer water bij hun poedermelk doen.
- Houd in de gaten of kinderen genoeg drinken. Drinken is, bij warm weer belangrijker dan eten. Houd bij kleine kinderen in de gaten of ze wel plassen (luiers hierop checken). Noteer bijvoorbeeld het aantal cc waarmee je een fles of beker vult en wat een check wat een kind echt heeft opgedronken
- Geef kinderen waterijsjes te eten. Koop waterijsjes of maak zelf ijsjes van diksap samen met de kinderen. Zo krijgen de kinderen meteen weer extra vocht binnen.
- Blijf goed eten, eiwitrijk en met voldoende vitaminen, en zorg voor voldoende zoutopname. Groenten en fruit zijn aan te bevelen omdat deze een hoog percentage water bevatten en een natuurlijke bron zijn van vitaminen en minerale zouten.

Hygiëne

- Verzorg wondjes extra goed bij warm weer ter voorkoming van ontsteking.
- Zorg voor goede koeling van etenswaren en zorg voor goede hygiëne in de keuken; bij hoge temperaturen bederft voedsel eerder, waardoor de kinderen sneller diarree kunnen krijgen en veel vocht kunnen verliezen.
- Voeding maximaal 10-15 minuten buiten de koelkast laten staan in plaats van de standaard maximaal 30 minuten.

Slaapruimte en slapen

Wanneer het buiten erg warm is, is het niet haalbaar om de slaapkamertemperatuur tussen de 15 en de 18°C te houden. Zorg voor verkoeling door goede zonwering en ventilatie

- Kleed de kinderen niet te warm aan in bed. In de zomerperiode kun je de afweging maken om slaapzakjes wel of juist niet te gebruiken. Bij de allerkleinsten (tot 2 jaar) is een slaapzakje gewenst, maar bij hoge temperaturen is een romper alleen voldoende.
- Gebruik dunne (zomer)slaapzakken en/of dunne lakens in bed, of geen beddengoed indien het te warm is.
- Zorg voor goede zonwering om de warmte buiten de slaapkamer te houden.
- De ramen zijn geopend indien het buiten koeler is dan binnen, anders zijn de ramen gesloten. Het ventilatierooster is altijd open. Laat de deur tijdens het slapen eventueel open voor meer ventilatie.
- Het gebruik van ventilatoren is toegestaan, op de lichtste stand indien er kinderen in bed liggen. Zorg er voor dat de ventilatoren niet direct op de kinderen zijn gericht. Voor meer verkoeling kun je een fles met bevroren water voor de ventilatoren plaatsen. Let op dat het nu niet te fris wordt.
- Normaal gesproken wordt er om de 15 minuten in de slaapkamers gekeken. Bij hoge temperaturen mag er uiteraard vaker in de kamertjes gekeken worden.
- De allerkleinsten kunnen, in overleg met ouders in een evacuatiebedje slapen. Dit bedje kunnen we namelijk verplaatsen naar een koelere slaapkamer of andere ruimte, zoals bijvoorbeeld de pauzeruimte.
- Indien een kind snel warm is en/of bij hoge temperaturen, kun je het kind voor en na het slapen wat verkoelen met een nat washandje, een badje of laten spelen met water op de groep.

Buitenspelen

- Buitenspelen doen we zoveel mogelijk, iedere dag. Aandachtspunten bij zonnig weer:
- Richt de buitenspeelplaats zo in dat er voldoende schaduw is, maak gebruik van parasols of schaduwdoeken. Creëer speelplekken in de schaduw.
- Let op dat kinderen niet te lang in de zon spelen.
- Voor kinderen onder de 12 maanden geldt dat je de hele dag direct zonlicht vermijdt.
- Smeer kinderen bij zonnig weer in met goede zonnebrandcrème (met een factor (SPF) van ten minste 20 en het middel beschermt zowel tegen uv-a-straling als tegen uv-b-straling).
- Kinderen om de 2 uur bijsmieren als ze buiten spelen en/of met water spelen.
- Gebruik petjes en t-shirts met lange mouwen om kinderen tegen de zon te beschermen.
- Beperk de duur van het buitenspelen bij extreme hitte, boven 25°C.
- Voorkom blootstelling aan direct zonlicht tussen 12.00 en 15.00 uur.
- Pas het spel aan: geen grote inspanningen.
- Zorg voor verkoeling d.m.v. natte washandjes.
- Maak een feest van het mooie weer! Zet een sproeier/tuinslang aan en laat de kinderen met water spelen (vraag de ouders van tevoren om zwemkleding of extra kleren achter te laten). De badjes kunnen ook in de groep geplaatst worden.

Zwembadje

Plaats het badje onder een parasol of in de schaduw.

Altijd toezicht houden bij het badje. Laat de kinderen nooit alleen in of in de buurt van het badje!!

Ongedierte

Beperk zoet eten en drinken buiten.

Vermijd plakkerige handen en monden bij kinderen die buiten spelen.

Ventilatie en temperatuur

Ventileren

Ventileren is het voortdurend verversen van lucht. Buitenlucht vervangt daarbij de verontreinigde binnenlucht. Goede ventilatie zorgt ervoor dat het koolstofdioxide (CO₂) gehalte in de ruimte binnen de normen blijft. Ook zal een goede ventilatie een positief effect hebben op de luchtvochtigheid.

Voor een goed binnenklimaat is het noodzakelijk om goed te ventileren, hiervoor dienen de volgende afspraken te worden nagevolgd:

Afspraken goed ventileren

- Zet de aanwezige roosters tijdens het gebruik van de ruimte helemaal open en ramen (gedeeltelijk) open en/of zet de mechanische ventilatie aan.
- Ventileer extra in de ruimten als er bijvoorbeeld bewegingsspelletjes worden gedaan, tijdens het stofzuigen en tijdens het opmaken van de bedjes. Dit kan door ramen en/of deuren verder en tegen elkaar open te zetten (het zogenaamde doortochten) en/of de mechanische ventilatie hoger te zetten.
- Lucht 's morgens en in de pauzes het pand even extra, als het bedompt ruikt of er 's nachts niet geventileerd is.
- Zet, indien mogelijk, de raampjes/deuren (incl. traphekjes) in de sanitaire ruimten (verschoonruimten) open.
- 's Nachts staan de deuren van de slaapkamer open om goed te kunnen ventileren.

Spuien /luchten/ extra ventileren:

Luchten is het in korte tijd verversen van alle verontreinigde lucht. Hiermee verdwijnen ongewenste geuren en wordt het CO₂ gehalte van de ruimte verlaagd.

Luchten kan door:

Roosters, ramen en/of deuren (tegen elkaar) open te zetten. (zie ook punt 2, afspraken goed ventileren). De ventilatie (tijdelijk) op hoog (maximaal) in te stellen middels de bedienknop.

Temperatuur

In de zomer proberen we de groeps- en slaapruidtes zo koel mogelijk te houden, maar is het vooral belangrijk om het temperatuurverschil met buiten niet te groot te laten zijn. Bij een buitentemperatuur van 30 °C is een streef temperatuur van 20 °C voor de groepsruimte niet reëel en ook niet gezond.

Maximale ruimte temperaturen zijn dus niet zomaar in een waarde vast te leggen. De maximale waarde is o.a. afhankelijk van hoeveel dagen het een bepaalde (buiten) temperatuur is geweest.

Hitte

Als het een te lange periode te warm is, wordt er gesproken over hitte (tropische temperaturen). Omdat jonge kinderen tot een kwetsbare doelgroep behoren zijn er maatregelen nodig om de gevolgen van deze hitte tot een minimum te beperken.

Koeling

Het uitgangspunt van IRIS Opvang is om, tenzij het echt noodzakelijk is, geen koeling (airconditioning) toe te passen. Redenen hiervoor zijn de algemeen bekende airconditioningklachten en dat de overgang tussen een geconditioneerde en ongeconditioneerde ruimte te groot kan zijn. Mocht na onderzoek van de afdeling onderhoud en beheer toch blijken dat, met name de slaap en verblijfsruimten te snel opwarmen en te lang warmte vasthouden, dan kunnen eventuele opties worden besproken.