

[Home \(/\)](#) ● [Welzijn en zorg \(/welzijn-en-zorg\)](#) ● [Gezondheid en preventie \(/gezondheid-en-preventie\)](#) ● [Warme dagen \(/land/warme-dagen\)](#)
● [Kinderen](#)

Kinderen

Zorg je voor (jonge) kinderen? Tips ter bescherming zijn samengevat op deze fiches: [kinderen van 0 tot 3 jaar \(/warme-dagen_fiche_ouders_baby_peuterpdf\)](#) en [kinderen ouder dan 3 jaar \(/warme-dagen_fiche_ouders_kinderen_vanaf_drie_jaarpdf\)](#).

- Een kind heeft pas dorst wanneer het uitgedroogd is. Wacht dus niet tot het moment dat een kind dorst heeft om het drinken te geven.
- Laat een kind meerdere kleine hoeveelheden na elkaar drinken. Dat is beter dan een grote hoeveelheid in één keer. Vermijd te koude dranken om buikkrampen te voorkomen.
- Moeders die borstvoeding geven moeten ook extra drinken en hun baby vaker aanleggen.
- Wees alert voor tekenen van uitdroging.
- Zorg voor afkoeling, drank en rust bij tekenen van uitdroging!
- Hou de ruimte waarin een kind verblijft koel. Vermijd te lange blootstelling aan de zon en warmte.
- Bied rustigere activiteiten aan en bewaar de intensieve activiteiten voor de koelere momenten van de dag.
- Gebruik altijd zonnecrème, een zonnehoedje en/of parasols wanneer je een kind buiten laat spelen.
- Zorg voor voldoende afkoelingsmateriaal zoals waterspeelgoed, zwembadjes, enzovoort.
- Pas de kleding en het menu aan de warme weersomstandigheden aan.
- Laat een kind NOOIT achter in een wagen.



Laat kinderen **MEER** drinken
dan gewoonlijk.
OOK als ze geen dorst hebben.



Vlaanderen
is zorg



Smeer je op tijd
en voldoende in als
je de zon niet kunt
vermijden.



Vlaanderen
is zorg



Draag een
hoofddekseel.





[Preventie en Welzijn \(/team/preventie-en-welzijn\)](/team/preventie-en-welzijn)

OCMW-site

Stationsstraat 2, 2220 Heist-op-den-Berg

015 23 88 34

welzijn@heist-op-den-berg.be (<mailto:welzijn@heist-op-den-berg.be>)

→ [Externe websites](#)

[Warme dagen \(/warme-dagen\)](/warme-dagen)



[\(htt](#) [\(htt](#) [\(htt](#)

[Privacy \(/privacy\)](#) ● [Disclaimer \(/disclaimer\)](#) ● [Cookies \(/cookies\)](#) ● [Openbare onderzoeken \(/openbare-onderzoeken\)](#) ● [Cookievoorkeuren](#)

