

Gezondheidsklachten door hitte bij jonge kinderen

Kinderen jonger dan 3 jaar kunnen niet of moeilijk aangeven wanneer ze last hebben van warmte. Wees daarom alert voor onderstaande signalen.



Eerste tekenen

- Zweeten
- Snelle ademhaling
- Rusteloosheid

Milde symptomen

- Vermoeidheid
- Sufheid
- Prikkelbaarheid
- Jeuk en huiduitslag
- Hoofdpijn
- Concentratieproblemen
- Benauwdheid

Ernstige symptomen

- Dorst
- Minder tranen en minder natte luiers
- Donkergele urine
- Rusteloosheid of slaperigheid



Ernstige uitdroging en oververhitting

- Droge mond
- Minder zweeten
- Huid die niet elastisch terugveert
- Geen urineproductie
- Ongewone huidskleur
- Extreme slaperigheid of prikkelbaarheid
- Snellere hartslag
- Spierkrampen
- Duizeligheid
- Misselijkheid
- Braken
- Diarree
- Hoge koorts
- Ademhalingsmoeilijkheden



Bij baby's:

- Diepliggende ogen
- Ingezonken fontanel
- Huilen zonder tranen

Raadpleeg onmiddellijk een arts bij deze symptomen



Wat te doen?

- Zorg voor afkoeling.
- Laat het kind regelmatig kleine slokjes drinken.
- Kleet het kind licht en luchtig.
- Laat het kind rusten en vermijd inspanning.
- Bij twijfel: raadpleeg een arts.



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven