



Afspraken rond Warmteactieplan

Dit plan heeft als doel te informeren en te waarschuwen voor en tijdens warmteperiodes en geeft de te volgen stappen weer.

criterium waarschuwingsfase:

De voorspelde maximumtemperaturen in Ukkel worden opgevolgd. De waarschuwingsfase wordt afgekondigd wanneer T_{cumul} , op Dag 0, hoger of gelijk is aan 17°C . T_{cumul} op Dag 0 is de som van het verschil tussen de 'maximum voorspelde temperatuur' en 25°C voor de volgende vijf dagen (Dag +1 tot Dag +5), waarbij enkel de positieve verschillen in rekening worden gebracht. Voorbeeld:

Dag	Voorspelde maximum temperatuur ($^{\circ}\text{C}$)	Aantal $^{\circ}\text{C}$ boven 25°C	T_{cumul} ($^{\circ}\text{C}$) (dag 1 tot en met dag 5)
Dag 0 (vandaag)	25		22
Dag 1	27	2	
Dag 2	29	4	
Dag 3	31	6	
Dag 4	30	5	
Dag 5	30	5	

De waarschuwingsfase wordt op dag 0 opgestart. In de communicatie zal eveneens vermeld worden wanneer de effectieve warmteperiode zal beginnen. Dit gebeurt op de dag, in de waarschuwingsfase, waarbij 28°C wordt voorspeld. In bovenstaand voorbeeld zal de warmteperiode starten op dag 2.

Zodra het warmer wordt dan 25 graden raden we sowieso aan om meer water te drinken aan zowel de kindbegeleiders als de kinderen.

Afspraken binnen kindbegeleiders van Vlaamse Kinderopvang om voor jezelf en anderen zorg te dragen:

- Zorg dat er altijd water voorhanden is om te drinken
- Laat de kinderen minstens 2 keer per uur enkele slokken water drinken.
- Smeer zonnecrème
- Zoek de schaduw op
- De begeleiders zorgen voor verkoeling voor zichzelf en voor de kinderen
- Dit kan eventueel door water te vernevelen, een zwembadje met weinig water in, zorg dat het water niet hoger komt dan 2 cm en blijf steeds bij de kinderen als ze met water spelen.
- Maak gebruik van de ventilatoren en airco's

- Laat kinderen nooit alleen bij waterspelen en gebruik nooit meer dan 2 cm water in de spelen.

Wanneer hulp invoepen?

Symptomen als duizeligheid en hoofdpijn kunnen tekenen zijn van ernstige problemen. Blijf alert.

Voel je je niet lekker op een heel warme dag? Drink meteen meer water, zoek een koele plek op en rust even uit.

Reageert iemand abnormaal op de warmte (verwardheid, kortademigheid, snelle hartslag) waarschuw dan onmiddellijk de spoeddienst **112** en volg hun instructies op. Koel de persoon zo goed mogelijk af.



Warme dagen, zorg dragen

Zon In overvloed, verzorg Jezelf en anderen goed.

warmedagen.be



WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



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

DRINK VOLDOENDE



Drink **MEER** dan gewoonlijk. **OOK** als je geen dorst hebt.



Drink vooral **WATER**. Koffie en thee kunnen ook.



Kleurt je urine **DONKER**? Drink meer!

HOU JEZELF KOEL



Draag een hoofddeksel.



Zoek verfrissing op.



Kies voor lichte, loszittende kledij.



Doe zware inspanningen op koelere momenten.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

HOU JE WONING KOEL



Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.



Benut je zonnewering maximaal.



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



(Ver)bouw je woning hittebestendig.

www.vlaanderen.be/zorg



Vlaanderen
is zorg

AGENTSCHAP
ZORG &
GEZONDHEID