

## GEZOND EN BESCHERMD OP REIS

1. Zomer en hitte
2. Zonnebrand
3. Zwemmen
4. Besmettelijke ziekten, ga beschermd op reis

De zomervakantie komt eraan. Het is altijd belangrijk om goed voorbereid te zijn en te kunnen genieten van het mooie zomerse weer op het strand, in het bos of in het park.

### 1. Zomer en hitte



**Heerlijk genieten van t zomerse weer. Maar het wordt al snel te warm als de temperatuur lang boven de 25 graden blijft. Dit kan zorgen voor vervelende klachten, zoals oververhitting. Ook bij kinderen.**

#### **Wat kun je het beste doen voor kinderen bij hitte?**

- **Wees voorbereid:** zorg dat kinderen altijd water bij zich hebben en volg de weersvoorspellingen.
- **Laat kinderen drinken:** bied elk uur wat te drinken aan, ook als ze geen dorst hebben. Laat kinderen vooral water drinken dat niet té koud is.
- **Houd kinderen koel:** laat kinderen een zonnebril en een hoed of een pet dragen, zorg dat kinderen zich kunnen verfrissen, zorg voor lichte en luchtige kleding, laat kinderen buiten spelen op koelere momenten en/of in de schaduw.
- **Houd het gebouw koel:** Benut de zonwering maximaal en houd gordijnen gesloten zolang de zon schijnt, zet ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.

**Voor meer informatie:** [Hitte en Gezondheid · GGD Leefomgeving](#)

### 2. Zonnebrand



**Genieten van zon en water, heerlijk. Helaas is de kans op verbranden door de zon dan wat groter.**

#### **Smeer kinderen goed in:**

Goede bescherming is belangrijk, zeker voor kinderen. Als een kind verbrandt, dan verdubbelt de kans dat hij later huidkanker krijgt. Smeer kinderen goed in met zonnebrandcrème met een hoge factor (30+), blijf tussen twaalf en drie zoveel mogelijk uit de zon en draag beschermende kleding.

#### **Mocht je kind toch verbranden,**

- Ga uit de zon en koel de huid
- Blijf uit de zon, zodat de huid kan herstellen of draag beschermende kleding
- Als de huid erg verbrand is, kan er een blaar ontstaan. Prik deze niet zelf door, maar ga naar de huisarts of de spoedeisende hulp

#### **Voor meer informatie:**

[Uv-straling en gezondheid · GGD Leefomgeving](#) \

### 3. Zwemmen



Zwemmen biedt verkoeling. Maar je kunt niet overal veilig zwemmen  
Niet elk natuurwater in Nederland is geschikt om te zwemmen.

- Veilig zwemmen? Kies dan voor officieel zwemwater. Kijk voor een plek bij jou in de buurt op: [www.zwemwater.nl](http://www.zwemwater.nl)
- Tips om veilig te zwemmen [Veilig zwemmen in zee of recreatieplas | Kinderveiligheid.nl](https://www.kinderveiligheid.nl/veilig-zwemmen-in-zee-of-recreatieplas)
- Voor meer informatie over gezondheidsklachten na zwemmen o.a. blauwalg, oorontsteking: [Zwemwater en gezondheid · GGD Leefomgeving](#)

### 4. Besmettelijke ziekten, ga beschermd op reis

#### Ga je op reis in Nederland of binnen Europa?

In Nederland, in Europa en daar buiten zijn er uitbraken van mazelen.  
De jeugdarts of jeugdverpleegkundige kan je advies geven over het beschermen tegen deze erg besmettelijke ziekte. Zij weten bijvoorbeeld veel over het BMR-vaccin (tegen bof, mazelen, rode hond).

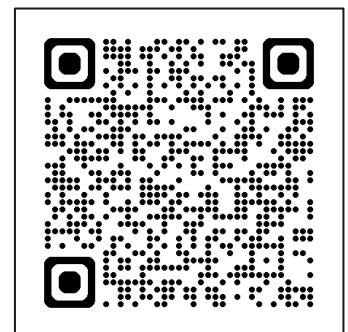
#### Vaccinatie afspraak voor je kind?

- Is je kind jonger dan 8 jaar, neem dan contact op met onze frontoffice om een afspraak te maken voor vaccinatie [binnen het rijksvaccinatieprogramma](#) : 023-7891777
- Is je kind 8 jaar of ouder (geboortjaar 2015 en ouder) Dan kun je online een afspraak maken via deze link : [Vaccinaties jeugd | GGD Kennemerland](#)

### Reizen buiten Europa? Denk op tijd aan reisvaccinaties



- Vaccinatie voor volwassenen
- Vaccinaties voor je kind buiten het [Rijksvaccinatieprogramma | Rijksvaccinatieprogramma.nl](#)



#### Kijk voor reis vaccinaties op:

- [Gezond op reis | GGD Kennemerland](#)
- Scan de QR code voor meer informatie
- Neem contact op met de afdeling Reizigers Advisering voor advies **023-789 1616**

