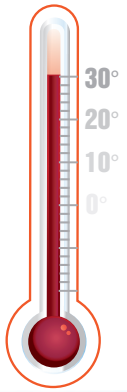
Il fait très chaud !



Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous :

- de lui faire boire de l'eau toutes les 20 minutes;
- de rafraîchir sa peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée;
- de lui faire prendre un bain ou une douche tiède au moins 2 fois par jour;
- de planifier ses activités extérieures avant 10 h et après 15 h;
- de l'habiller avec des vêtements légers et de lui couvrir la tête d'un chapeau à large bord.

Pour le bébé allaité, donner le sein plus souvent.

Pour le bébé nourri au biberon, offrir de l'eau entre les boires.

Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

Signes importants à surveiller :

- moins d'urine et urines foncées;
- peau, lèvres ou bouche sèches;
- maux de tête, vomissements ou diarrhée;
- couleur anormale de la peau, pâle ou rouge;
- yeux creux et cernés;
- température du corps élevée, 38,5 °C et plus (rectal);
- agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion;
- difficulté à respirer;
- somnolent, dort beaucoup et difficile à réveiller.

Si l'enfant ou le bébé présente un ou plusieurs de ces signes ou si vous avez des questions sur sa santé, appelez Info-Santé en composant le **8-1-1** ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

En cas d'urgence, appelez le **9-1-1**.

Pour en savoir plus :
www.msss.gouv.qc.ca/chaleur

13-269-09FA © Gouvernement du Québec, 2013

LA SANTÉ POUR TOUS

Santé et Services sociaux Québec