



الجو حار جداً!

الرجاء الانتباه للأطفال الصغار!

هذه بعض الوسائل للوقاية من الجفاف:

للطفل والولد البالغ من العمر 4 سنوات أو أقل:

- جعل الطفل يشرب كثيراً .
 - يشمل ذلك الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو عن طريق زجاجة الإرضاع.
- ترطيب الطفل وذلك عن طريق إعطائه حماماً فاتراً عدّة مرات في اليوم.
- تجنب تعريض الطفل لأشعة الشمس أو الخروج خلال أشدّ ساعات النهار حرارةً.
- إذا كان يتوجب عليك الخروج، ألبس الطفل ثياباً خفيفة وغط رأسه بقبعة عريضة الأطراف.
- قضاء بضع ساعات في اليوم مع الطفل، إذا كان ذلك متاحاً، في مكانٍ مُكَيَّف.

لا تدع مطلقاً الطفل وحيداً في السيارة حتى ولو لبضع دقائق.

موءشرات مهمة يجب مراقبتها عند الطفل:

- يبيلل حفاضه أقل من 4 مرات خلال ال 24 ساعة.
- يبوّل أقل ولون بوله داكن.
- جفافٌ في البشرة والشفاة والفم .
- اضطرابٌ غير طبيعي و سرعة في الغضب.
- عينان جوفاء وشاحبة.
- ينام كثيراً ويصعب إقاظه.
- صعوبة في التنفس.
- لون البشرة غير طبيعي، شاحبة أو حمراء.
- حرارة الجسم مرتفعة 38,5 °C أو أكثر (شرجي)
- آلام في الرأس، تقيوء أو إسهال.

إذا بدى على الطفل احدى تلك الموءشرات أو أكثر، فعليك الاتصال ب Info-Santé (الاستعلامات الطبية) على الرقم: 1-1-8 أو استشارة الطبيب.