



天气很热！

要当心您年幼的孩子！

防止婴儿和 4 岁以下的孩子脱水的一些窍门

- 更经常地让孩子喝水
 - 包括母乳喂养和用奶粉喂养的婴儿；
- 每天给孩子洗多次温水澡，好使他凉快些；
- 避免让孩子曝露在太阳下，不要在一天中最炎热的时间里带孩子出去；
- 如果您必须出门，务必给孩子穿上凉快的衣服，并给他戴上宽沿帽；
- 如有可能，跟孩子一起在有空调的地方待几个小时

绝对不能把孩子单独放在车上，哪怕是几分钟也不行。

需要注意的孩子身上出现的一些征兆

- 24 小时内湿尿布的数量不足 4 块
- 尿少且尿液颜色深
- 皮肤、嘴唇或口腔干燥
- 烦躁不安或易怒
- 眼睛凹陷，眼圈发黑
- 嗜睡且难以弄醒
- 呼吸困难
- 肤色异常，苍白或红色
- 体温高，38.5 °C 以上（肛温）
- 头痛、呕吐或腹泻

如果孩子有上述一种或多种症状，须给 Info-Santé 拨打电话，号码是 8-1-1，或是找医生看病。