



TRỜI RẤT NÓNG !

HÃY CÂN THẬN CHO TRẺ EM !

Vài cách để ngăn ngừa sự mất nước
ở trẻ sơ sinh và trẻ em từ 4 tuổi trở xuống

- Cho trẻ em uống nước thường xuyên hơn
 - ngay cả trẻ sơ sinh bú sữa mẹ hay bú sữa bình
- Tắm cho trẻ em bằng nước ấm nhiều lần trong ngày
- Tránh cho trẻ em phơi nắng cũng như không cho ra ngoài vào những giờ nóng nhất trong ngày
- Nếu bạn phải đi ra ngoài, hãy mặc quần áo mỏng và đội nón rộng vành cho trẻ em
- Nếu được, hãy vào nơi có máy lạnh vài giờ cùng với các em

Không bao giờ để trẻ em một mình trong xe hơi,
dù chỉ vài phút đồng hồ.

Những dấu hiệu quan trọng cần chú ý cho trẻ em

- Ướt ít hơn 4 cái tả trong vòng 24 giờ
- Đi tiểu ít và có màu đậm
- Da, môi và miệng bị khô
- Sự kích động bất bình thường hay dễ bị kích thích
- Mất ngủ và quàng thâm
- Ngủ nhiều và khó đánh thức
- Khó khăn khi thở
- Màu da khác thường, xanh xao hay đỏ ửng
- Nhiệt độ cơ thể cao từ 38,5°C trở lên (đo qua hậu môn)
- Nhức đầu, nôn mửa hoặc tiêu chảy

Nếu đứa trẻ có một hay nhiều dấu hiệu kể trên,
hãy gọi Info-Santé, bằng cách bấm số điện thoại 811, hoặc hỏi ý kiến bác sĩ.