

IL FAIT TRÈS CHAUD !

ATTENTION AUX JEUNES ENFANTS !

Quelques trucs pour prévenir la déshydratation chez le bébé et l'enfant de 4 ans ou moins

- Faire boire l'enfant plus souvent
 - incluant le bébé allaité ou nourri au biberon
- Rafraîchir l'enfant dans un bain tiède plusieurs fois par jour
- Éviter d'exposer l'enfant au soleil et de le sortir durant les heures les plus chaudes de la journée
- Si vous devez sortir, habillez-le avec des vêtements légers et couvrez-lui la tête d'un chapeau à large bord
- Si possible, passer quelques heures avec l'enfant dans un endroit climatisé

Ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture, même quelques minutes.

Signes importants à surveiller chez l'enfant

- Mouille moins de 4 couches en 24 heures
- Urine moins et urines foncées
- Peau, lèvres ou bouche sèches
- Agitation anormale ou irritabilité
- Yeux creux et cernés
- Dort beaucoup et est difficile à réveiller
- Difficulté à respirer
- Couleur anormale de la peau, pâle ou rouge
- Température du corps élevée, 38,5°C et plus (rectal)
- Maux de tête, vomissements ou diarrhée



Si l'enfant présente un ou plusieurs de ces signes, appelez Info-Santé 8-1-1 ou consultez un médecin.