



40° —
30° —
20° —










Il fait très CHAUD!

Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant de moins de 5 ans peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous :

-  de lui faire **boire de l'eau régulièrement** et si possible l'équiper d'une gourde ;
-  de rafraîchir **sa peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée** ;
-  de lui faire **prendre un bain frais** aussi souvent que nécessaire ;
-  de lui faire passer quelques heures par jour dans un **endroit climatisé ou frais** ;

-  de planifier ses activités extérieures idéalement **avant 10 h et après 16 h** ;
-  de l'habiller avec des **vêtements légers** ;
-  de lui couvrir la tête d'un **chapeau à large bord**.

Pour le bébé allaité, offrir le **sein à la demande**. Il est tout à fait normal qu'il tète plus souvent.

Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, en **offrir plus souvent**. Pour le bébé de plus de six mois, **offrir de l'eau en petites quantités** après ou 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 ;
- somnolence, sommeil prolongé et difficulté à se réveiller.

L'enfant présente un ou plusieurs de ces signes ? Vous avez des questions sur sa santé ?

Appelez Info-Santé en composant le **811** ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou un médecin.

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

Pour en savoir plus : **Québec.ca**