

# IL FAIT TRÈS CHAUD !

## ATTENTION AUX JEUNES ENFANTS !

### Quelques trucs pour prévenir la déshydratation chez l'enfant en période de canicule

- Faire boire plus souvent :
  - pour le bébé allaité, donner le sein plus souvent
  - pour le bébé nourri au biberon, offrir de l'eau entre les boires
- Rafraîchir l'enfant dans un bain tiède plusieurs fois par jour
- Éviter d'exposer l'enfant au soleil et de le sortir entre 10 h et 15 h
- Si vous devez sortir, habillez-le avec des vêtements légers et couvrez-lui la tête d'un chapeau à large bord
- S'assurer que l'air circule bien autour du lit et éviter que le lit soit collé au mur

**Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture, ni dans une pièce où l'air ne circule pas, 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 ou consultez un médecin.**