

40°
30°
20°



Fa davvero CALDO!

Precauzioni per i bambini

Quando fa molto caldo, la salute di un bambino al di sotto dei 5 anni può deteriorarsi in fretta.

Precauzioni da adottare:



Assicurati che il bambino **beva acqua con regolarità** e portati dietro una bottiglietta d'acqua se possibile



Rinfresca la pelle del bambino con un **panno bagnato** più volte al giorno



Fa' fare al bambino un **bagno rinfrescante** con la frequenza necessaria



Tieni il bambino per **alcune ore al giorno in un luogo climatizzato o fresco**



Pianifica le attività del bambino all'aperto preferibilmente **prima delle 10 e dopo le 16**



Vesti il bambino con **capi di colore chiaro**



Coprigli il capo con un **cappello a tesa larga**

Se il bambino prende ancora il latte materno, lascia che lo faccia a richiesta. È assolutamente normale che **si allatti più spesso**.



In caso di allattamento artificiale, proponi al bambino poppate ravvicinate. Sopra i sei mesi, proponi piccole quantità d'acqua dopo o tra le poppate.

Non lasciare mai da solo il bambino o il neonato in macchina o in una stanza poco aerata, neanche per pochi minuti.

Segni importanti cui prestare attenzione:

- urina ridotta o scura
- pelle, labbra o bocca secche
- mal di testa, vomito o diarrea
- colorito anormale, pallido o arrossato
- occhiaie e occhi che appaiono infossati
- temperatura corporea elevata, 38.5°C o superiore (rettale)
- agitazione, irritabilità o confusione inusuali
- difficoltà respiratoria
- assopimento, aumento del sonno e difficoltà a risvegliarsi

Il tuo bambino presenta uno o più d'uno di questi segni? Hai delle domande riguardanti la salute? Chiama Info-Santé all' **811** oppure consultati con un infermiere o un dottore.

In caso di emergenza chiama il 9-1-1.

Per saperne di più: **Québec.ca**