



40° —

30° —

20° —







Έχει πολλή ΖΕΣΤΗ!

Προφυλάξεις που πρέπει να πάρετε για τα παιδιά

Όταν έχει πολλή ζέστη, η υγεία ενός παιδιού κάτω των 5 ετών μπορεί να κλονιστεί πολύ γρήγορα.

Βεβαιωθείτε ότι:

-  Το παιδί πίνει νερό συχνά και, αν είναι δυνατό, κρατάτε ένα μπουκάλι με νερό μαζί σας
-  Δροσίζετε το δέρμα του παιδιού με μια υγρή πετσέτα αρκετές φορές μέσα στην ημέρα
-  Το παιδί κάνει ένα δροσερό μπάνιο όσο πιο συχνά χρειάζεται
-  Το παιδί περνάει κάποιες ώρες της ημέρας μέσα σε κλιματιζόμενο ή δροσερό χώρο



Προγραμματίζετε τις εξωτερικές δραστηριότητες του παιδιού ιδανικά πριν από τις 10:00 και μετά τις 16:00



Ντύνετε το παιδί με ανοιχτόχρωμα ρούχα



Καλύπτετε το κεφάλι του με ένα μεγάλο καπέλο



Για τα μωρά που θηλάζουν, αφήνετέ τα να θηλάζουν όποτε το ζητούν. Είναι απολύτως φυσιολογικό να θηλάζουν πιο συχνά. Για τα μωρά που πίνουν γάλα σκόνη, προσφέρετέ το πιο συχνά. Για τα μωρά άνω των έξι μηνών, προσφέρετε μικρές ποσότητες νερού μετά ή μεταξύ των γευμάτων.

Μην αφήνετε ποτέ ένα παιδί ή ένα μωρό μόνο του σε αυτοκίνητο ή σε χώρο που δεν αερίζεται καλά, ούτε καν για λίγα λεπτά.

Σημαντικές ενδείξεις που πρέπει να προσέχετε:

- λιγότερα ούρα ή σκουρόχρωμα ούρα
- ξηρό δέρμα, ξηρά χείλη ή ξηροστομία
- πονοκέφαλος, εμετός ή διάρροια
- αφύσικο, χλωμό ή κόκκινο χρώμα δέρματος
- κύκλοι κάτω από τα μάτια και μάτια που φαίνονται πρησμένα
- αυξημένη θερμοκρασία σώματος, 38,5°C ή υψηλότερη (θερμοκρασία ορθού)
- ασυνήθιστα ανήσυχη, ευερέθιστη ή μπερδεμένη συμπεριφορά
- δύσπνοια
- υπνηλία, αυξημένη διάρκεια ύπνου και δυσκολία αφύπνισης

Παρουσιάζει το παιδί σας μία ή περισσότερες από αυτές τις ενδείξεις; Έχετε ερωτήσεις σχετικές με την υγεία; Καλέστε το Info-Santé στο 811 ή μιλήστε με μια νοσοκόμα ή έναν ιατρό.

Σε περίπτωση επείγουσα ανάγκης, καλέστε στο 9-1-1.

Μάθετε περισσότερα στο: Quebec.ca