

40°
30°
20°







वाकई में बहुत गर्मी है!

बच्चों के लिए सावधानियां

बहुत गर्म वातावरण में, 5 साल से छोटे बच्चों का स्वास्थ्य जल्दी से खराब हो सकता है।

सुनिश्चित करें कि आप:

-  बच्चे को थोड़े-थोड़े समय में पानी पिलाते रहें और अगर हो सके तो एक पानी की बोतल भी साथ रखें
-  दिन में कई बार एक गीले तौलिए से बच्चे की त्वचा को ठंडक दें
-  अक्सर ज़रूरत पड़ने पर बच्चे को ठंडे पानी से नहलाएं
-  बच्चे को दिन में थोड़े समय के लिए एयर-कंडीशन्ड या ठंडी जगह पर रहने दें



बच्चे को सुबह 10 बजे से पहले और शाम 4 बजे के बाद ही घर से बाहर ले जाएं



बच्चे को हल्के रंग के कपड़े पहनाएं



उसके सिर को एक चौड़ी ब्रिम वाली बड़ी टोपी से ढकें



नर्स की ज़रूरत पड़ने पर छोटे बच्चों के लिए नर्स का इंतज़ाम करें। उनके लिए अक्सर नर्स लगाना बिल्कुल सामान्य है।
बोतल से दूध पीने वाले छोटे बच्चों को बार-बार दूध पिलाएं।
छः माह की आयु से ऊपर के छोटे बच्चों को फ़ीडिंग के बाद या उसके बीच-बीच में थोड़ा पानी देते रहें।

भले ही कुछ मिनटों के लिए ही सही लेकिन बच्चे को कार में या कम हवा वाले कमरे में अकेले कभी न छोड़ें।

इन लक्षणों पर ध्यान देना ज़रूरी है:

- पेशाब कम होना या गहरे रंग की होना
- शुष्क त्वचा, होंठ या मुंह
- सिरदर्द, उल्टी या दस्त
- त्वचा का रंग असामान्य पीला या लाल होना
- आंखों के नीचे घेरे और आंखों में सूजन
- शरीर का तापमान बढ़ना, 38.5°C या अधिक (रेक्टल)
- असामान्य रूप से उत्तेजित, चिड़चिड़ापन या भ्रमित रहना।
- श्वास लेने में तकलीफ
- सुस्ती, बहुत सोना या मुश्किल से नींद से जागना

क्या आपके बच्चे में इन लक्षणों में से एक या इससे अधिक लक्षण दिखाई देते हैं? क्या आपके कोई स्वास्थ्य-संबंधित प्रश्न हैं? Info-Santé को 811 डायल करके कॉल करें या किसी नर्स या डॉक्टर से बात करें।

किसी आपातस्थिति में, 9-1-1 पर कॉल करें।

यहां पर अधिक जानें: Quebec.ca