



Вот это ЖАРА!

40°—
30°—
20°—



Меры безопасности для детей

В очень жаркую погоду здоровье детей до 5 лет может быстро ухудшиться.

Не забывайте:



Следить, чтобы ребенок регулярно пил воду и по возможности носил с собой бутылку воды



Планировать пребывание детей на улице в идеале до 10:00 и после 16:00



Охлаждать кожу ребенка влажным полотенцем несколько раз в день



Одевать ребенка в светлую одежду



Надевать ребенку на голову шляпу с широкими полями



Следить, чтобы ребенок принимал прохладную ванну так часто, как это необходимо



Следить, чтобы ребенок проводил несколько часов в день в помещении с кондиционером или в прохладном месте



Для детей на грудном вскармливании обеспечьте кормление по требованию. Совершенно нормально, если они требуют грудь чаще.

Детям на искусственном вскармливании предлагайте смесь почаще. Детям старше 6 месяцев предлагайте понемногу воды после или между кормлениями.

Никогда не оставляйте детей одних в машине или плохо проветриваемом помещении даже на несколько минут.

Важные признаки, на которые следует обращать внимание:

- меньшее количество мочи или моча темного цвета
- сухая кожа, губы или рот
- головная боль, рвота или понос
- неестественный, бледный или красный цвет кожи
- круги под глазами или запавшие глаза
- повышение температуры тела до 38,5 °C или выше (в прямой кишке)
- необычное возбуждение, раздражение или спутанность сознания
- затрудненное дыхание
- сонливость, более длительный сон или пробуждение с трудом

У вашего ребенка наблюдается один или несколько из этих признаков? У вас есть вопросы о здоровье? Позвоните в Info-Santé по номеру **811** или обратитесь к медсестре либо врачу.

В неотложной ситуации звоните 9-1-1.

Подробнее см.: Quebec.ca