



Talagang MAINIT!

Mga pag-iingat na dapat gawin para sa mga bata

Sa panahon na sobrang init, maaaring mag-deteriorate nang mabilis ang kalusugan ng isang batang wala pang 5 taong gulang.

Siguraduhing:



Regular na painumin ng tubig ang bata at magdala ng bote ng tubig kung maaari



Palamigin ang balat ng bata gamit ang isang basang tuwalya nang ilang beses bawat araw



Paliguin nang malamig ang bata nang madalas kung kinakailangan



Hayaang magpalipas ang bata ng ilang oras bawat araw sa isang naka-air condition o malamig na lokasyon



Mas mabuting planuhin ang mga panlabas na aktibidad ng bata bago sumapit ang 10:00 am at pagkalipas ng 4:00 pm



Bihisan ang bata ng damit na may mapusyaw na kulay



Takpan ang kanyang ulo gamit ang isang malapad na sumbrero

Para sa mga sanggol na sumususo, hayaan silang sumuso kapag kinakailangan. Normal lang na **sumuso sila nang mas madalas.**



Para sa mga sanggol na umiinom ng formula na gatas, ibigay ito nang mas madalas. Para sa mga sanggol na higit sa anim na buwan, magbigay ng kaunting tubig pagkatapos o sa pagitan ng mga pagpapakain.

Huwag kailanman iwan ang isang bata o sanggol nang mag-isa sa kotse o kuwartong may hindi magandang bentilasyon, kahit pa sa loob ng ilang minuto.

Mahahalagang senyales na dapat bantayan:

- mas kaunting ihi o madilim na ihi
- tuyong balat, mga labi o bibig
- sakit ng ulo, pagsusuka o pagtatae
- hindi normal, maputla o mapulang kulay ng balat
- nangangalumata at maaaring magmukhang nakalubog ang mga mata
- mataas na temperatura ng katawan, 38.5°C o mas mataas (rectal)
- hindi pangkaraniwang balisa, bugnutin or nalilito
- hirap sa paghinga
- pagiging antukin, mas mahabang pagtulog at mahirap gisingin

Nagpapakita ba ang iyong anak ng isa o higit pa sa mga senyales na ito? Mayroon ka bang anumang tanong na may kinalaman sa kalusugan? Tumawag sa Info-Santé sa pamamagitan ng pag-dial sa **811** o makipag-usap sa isang nars o doktor.

Sa isang emergency, tumawag sa 9-1-1.

Matuto pa sa: [Québec.ca](http://Quebec.ca)