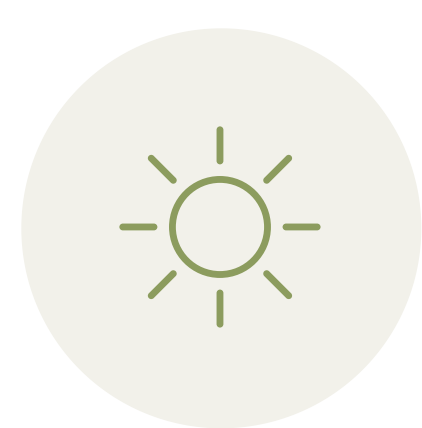


# Chaleur & hydratation

Les enfants réagissent plus sensiblement à la chaleur. Les bébés et les jeunes enfants ont particulièrement besoin d'une protection supplémentaire lors des journées chaudes.



01



## Éviter la chaleur

- @ Éviter le soleil direct, surtout entre 11 h et 15 h.
- @ Rechercher l'ombre et les endroits frais.
- @ Prévoir les activités le matin ou en fin de journée.
- @ **Ne jamais** laisser un enfant dans une voiture parquée.



## Choisir les bons vêtements

- @ Privilégier des vêtements légers, aérés et clairs.
- @ Faire porter un chapeau de soleil.
- @ Garder les bébés et les jeunes enfants autant que possible à l'ombre.



## Boire suffisamment

- @ Proposer régulièrement à boire.
- @ Privilégier l'eau ou le thé non sucré.
- @ Allaiter plus souvent les bébés ou proposer plus souvent le biberon.
- @ Vérifier qu'il y ait suffisamment de couches mouillées.



## Que faire en cas de surchauffe ?

1. Amener l'enfant dans un endroit frais.
2. Desserrer les vêtements.
3. Proposer à boire.
4. Rafraîchir le corps avec des linges humides.
5. Observer l'enfant.



## Signes d'alerte liés à la chaleur

- @ fatigue inhabituelle
- @ maux de tête ou vertiges
- @ nausées ou vomissements
- @ bouche sèche
- @ peu d'urine ou couches sèches
- @ peau très chaude
- @ confusion ou comportement inhabituel
- @ convulsions dans de rares cas



## Quand contacter PediKids ?

- @ Votre enfant boit très peu.
- @ Votre enfant vomit à plusieurs reprises.
- @ Il urine nettement moins.
- @ Son état ne s'améliore pas.



## Appeler le 144 en cas de

- @ trouble de la conscience
- @ convulsions (secousses musculaires incontrôlées)
- @ difficultés respiratoires
- @ forte confusion
- @ très mauvais état général



## À retenir

**Ombre – Boire – Rafraîchir – Pauses**