



# الجو حار جدًا!



## احتياطات يجب اتخاذها للأطفال

خلال الطقس شديد الحرارة، يمكن أن تتدهور صحة الأطفال دون عمر 5 سنوات بسرعة.

### احرص على ما يلي:

التخطيط لممارسة الطفل للأنشطة الخارجية في الأوقات المثالية، أي قبل الساعة 10:00 صباحًا وبعد الساعة 4:00 عصرًا



شرب الطفل للماء بانتظام وأن يحمل معه زجاجة مياه إذا كان ذلك ممكنًا



ارتداء الطفل للملابس ذات الألوان الفاتحة



تبريد بشرة الطفل باستخدام منشفة مبللة عدة مرات في اليوم



تغطية رأس الطفل بارتداء قبعة عريضة الحواف



استحمام الطفل بمياه باردة في حوض الاستحمام كلما كان ذلك ضروريًا



بالنسبة إلى الرضع، دعهم يرضعوا عند الحاجة. من الطبيعي تمامًا لهم أن يرضعوا بوتيرة أكبر.



بالنسبة إلى الأطفال الذين يشربون الحليب الصناعي، قدّم لهم بوتيرة أكبر. بالنسبة إلى الأطفال البالغ عمرهم أكثر من ستة أشهر، قدّم لهم كميات صغيرة من الماء بعد الوجبات أو بينها.

قضاء الطفل بضع ساعات في اليوم في مكان مزوّد بجهاز تكييف الهواء أو مكان بارد



لا تترك أبدًا طفلًا أو رضيعًا بمفرده في سيارة أو غرفة سيئة التهوية، حتى لو لبضع دقائق.

### علامات مهمة يجب مراقبتها:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم لتصل إلى 38.5 درجة مئوية أو أعلى (القياس عن طريق المستقيم)
- الشعور بالاضطراب أو الانفعال أو الارتباك على نحو غير عادي
- الصعوبة في التنفس
- الشعور بالنعاس والنوم بكثرة ومواجهة صعوبة في الاستيقاظ

- البول القليل أو البول الغامق
- جفاف البشرة أو الشفتين أو الفم
- الصداع أو القيء أو الإسهال
- لون البشرة غير الطبيعي أو الشاحب أو الأحمر
- وجود دوائر أسفل العينين وقد تبدو العينان غائرتين

هل تبدو على طفلك علامة واحدة أو أكثر من هذه العلامات؟ هل لديك أي أسئلة ذات صلة بالصحة؟ اتصل بـ Info-Santé عن طريق الاتصال على الرقم 811 أو تحدّث مع ممرضة أو طبيب.

تعرف على المزيد على: [Quebec.ca](http://Quebec.ca)

في حالات الطوارئ، اتصل على الرقم 1-1-9.