

40°
30°
20°



炎炎夏日，酷暑难当！

针对儿童的预防措施

炎热的天气可使 5 岁以下儿童的健康状况迅速下降。

请确保：

-  让儿童定期喝水，如可能，请自带水瓶
-  每天用湿毛巾给儿童擦拭降温数次
-  根据需要勤给儿童沐浴降温
-  一天当中要有几小时让儿童待在有空调或凉爽的地方

-  儿童户外活动最好安排在上午 10:00 之前和下午 4:00 之后
-  给儿童穿浅色衣服
-  用宽边帽为儿童遮阳

对于正在哺乳的婴儿，根据婴儿的需求进行喂养。哺喂频次增加是很正常的。



对于饮用配方奶的婴儿，适宜分多次喂养。对于六个月以上的婴儿，适宜在喂食后或喂食之间少量喂水。

切勿将儿童或婴儿单独留在车内或通风不良的房间，即便只有几分钟。

需要引起注意的重要体征：

- 少尿或尿液色深
- 皮肤、嘴唇或口腔干燥
- 头痛、呕吐或腹泻
- 肤色异常、苍白或泛红
- 黑眼圈和眼部稍显凹陷
- 体温升高，38.5°C 或以上（肛温）
- 异常焦躁、易怒或意识不清
- 呼吸困难
- 困倦、嗜睡、久睡不醒

您的孩子是否出现一个或多个上述体征？您有关于健康方面的疑问吗？
拨打健康热线 **811**，或咨询护士或医生。

如遇紧急情况，请拨打 9-1-1。

更多信息，请访问：Quebec.ca