



هوا خیلی گرم است!



احتیاط های مربوط به کودکان

در هوای بسیار گرم، سلامت کودکان زیر 5 سال ممکن است به سرعت به خطر بیفتد.

نسبت به موارد زیر اطمینان حاصل کنید:

طوری برنامه ریزی کنید که فعالیت های کودک در فضای آزاد تا قبل از 10 صبح و بعد از 4 عصر باشد

کودکتان لباس رنگ روشن بپوشد

سرش را با کلاه می که نقاب بلندی دارد بپوشانید



کودک مرتباً آب بنوشد و در صورت امکان یک بطری آب با خودش داشته باشد

پوست کودک را با حوله مرطوب چند بار در طول روز خیس کنید

هر چند بار که لازم است کودک را به حمام ببرید

در طول روز چند ساعت کودک را در مکانی خنک یا محلی که تهویه مطبوع دارد نگهدارید



اگر کودکی در سن شیرخوارگی است و درخواست شیر می کند، به او شیر بدهید. کاملاً طبیعی است که بیشتر از سایر اوقات نیاز به شیر داشته باشد.



برای کودکانی که شیر خشک مصرف می کنند، بیشتر به آنها شیر خشک بدهید. برای کودکان بالاتر از شش ماه، مقدار کمی آب بین وعده های غذایی در نظر بگیرید.

هرگز کودک یا نوزاد را در ماشین یا اتاقی که تهویه مناسبی ندارد حتی برای چند دقیقه رها نکنید.

علائم مهمی که باید به آنها توجه کنید:

- افزایش درجه حرارت بدن تا 38.5 درجه سانتی گراد یا بیشتر (هنگامی که درجه را در مقعد کودک قرار می دهید)
- احساس غیرطبیعی بی تابی، زودرنجی یا سردرگمی
- مشکل در تنفس
- خستگی، خوابیدن زیاد و به سختی بیدار شدن

- دفع ادرار کمتر یا ادرار تیره
- پوست، لب یا دهان خشک
- سردرد، حالت تهوع و استفراغ
- رنگ پوست غیرطبیعی، رنگ پریده یا سرخ
- ایجاد دایره هایی اطراف چشم و حالت فرورفتگی چشم ها

آیا کودکان یک یا تعداد بیشتری از این علائم را دارد؟ آیا سوالی در رابطه با سلامت دارید؟ از طریق شماره 811 با Info-Santé تماس بگیرید، یا با یک پزشک یا پرستار صحبت کنید.

از اینجا اطلاعات بیشتری کسب کنید:

Quebec.ca

در شرایط اورژانسی با 1-1-9 تماس بگیرید.