

40°  
30°  
20°







# Fa davvero CALDO!

## Precauzioni per i bambini

Quando fa molto caldo, la salute di un bambino al di sotto dei 5 anni può deteriorarsi in fretta.

### Precauzioni da adottare:

-  Assicurati che il bambino beva acqua con regolarità e portati dietro una bottiglietta d'acqua se possibile
-  Rinfresca la pelle del bambino con un panno bagnato più volte al giorno
-  Fa' fare al bambino un bagno rinfrescante con la frequenza necessaria
-  Tieni il bambino per alcune ore al giorno in un luogo climatizzato o fresco



Pianifica le attività del bambino all'aperto preferibilmente prima delle 10 e dopo le 16



Vesti il bambino con capi di colore chiaro



Coprigli il capo con un cappello a tesa larga

Se il bambino prende ancora il latte materno, lascia che lo faccia a richiesta. È assolutamente normale che si allatti più spesso.



In caso di allattamento artificiale, proponi al bambino poppate ravvicinate. Sopra i sei mesi, proponi piccole quantità d'acqua dopo o tra le poppate.

**Non lasciare mai da solo il bambino o il neonato in macchina o in una stanza poco aerata, neanche per pochi minuti.**

### Segni importanti cui prestare attenzione:

- urina ridotta o scura
- pelle, labbra o bocca secche
- mal di testa, vomito o diarrea
- colorito anormale, pallido o arrossato
- occhiaie e occhi che appaiono infossati
- temperatura corporea elevata, 38.5°C o superiore (rettale)
- agitazione, irritabilità o confusione inusuali
- difficoltà respiratoria
- assopimento, aumento del sonno e difficoltà a risvegliarsi

Il tuo bambino presenta uno o più d'uno di questi segni? Hai delle domande riguardanti la salute? Chiama Info-Santé all' **811** oppure consultati con un infermiere o un dottore.

**In caso di emergenza chiama il 9-1-1.**

Per saperne di più: **Québec.ca**