



Thời tiết đang rất NẮNG NÓNG!

Biện pháp phòng ngừa cần thực hiện cho trẻ em

Trong thời tiết đang rất nắng nóng, sức khỏe của trẻ dưới 5 tuổi có thể bị suy giảm nhanh chóng.

Hãy nhớ:



Cho trẻ **uống nước đều đặn** và mang theo bình nước nếu có thể



Làm mát da của trẻ bằng **khăn ướt** nhiều lần trong ngày



Cho trẻ **tắm nước lạnh** thường xuyên càng khi cần thiết



Cho trẻ ngồi ở **nơi có điều hòa hoặc nơi mát mẻ một ngày vài tiếng**



Lập kế hoạch cho các hoạt động bên ngoài của trẻ lý tưởng là **trước 10:00 sáng và sau 4:00 chiều**



Cho trẻ mặc **quần áo sáng màu**



Che đầu của trẻ bằng **mũ rộng vành**

Đối với những trẻ đang được cho bú, hãy để trẻ bú khi đòi. Việc trẻ bú thường xuyên hơn là **điều hoàn toàn bình thường**.



Đối với trẻ uống sữa công thức, hãy cho trẻ uống thường xuyên hơn. Đối với trẻ trên sáu tháng tuổi, hãy cho trẻ uống một lượng nước nhỏ sau hoặc giữa các lần cho ăn.

Không bao giờ để trẻ hoặc bé một mình trong xe hơi hoặc chỗ ngột ngạt, ngay cả chỉ trong vài phút.

Các dấu hiệu quan trọng cần theo dõi:

- đi tiểu ít hoặc nước tiểu sẫm màu
- da, môi hoặc miệng khô
- nhức đầu, nôn mửa hoặc tiêu chảy
- màu da bất thường, nhợt nhạt hoặc đỏ
- quầng thâm dưới mắt và mắt lờ mờ
- nhiệt độ cơ thể tăng, 38,5°C hoặc cao hơn (trực tràng)
- kích động, cáu kỉnh hoặc nhầm lẫn bất thường
- khó thở
- uể oải, ngủ nhiều hơn và khó thức dậy

Trẻ của bạn có một hoặc nhiều dấu hiệu này không? Bạn có bất kỳ thắc mắc nào liên quan đến sức khỏe không? Gọi cho Info-Santé bằng cách quay số **811** hoặc nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ.

Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 9-1-1.

Tìm hiểu thêm tại: **Québec.ca**