

Comment protéger les enfants de la chaleur ?

Conseils pour les pics de grandes chaleurs

Les nourrissons et les enfants en bas âge s'adaptent moins facilement à des températures élevées que les adultes. Ils méritent donc une attention particulière en cas de canicule.

Protéger les enfants de la chaleur

- Garder la fraîcheur dans les locaux: aérer tôt le matin ou la nuit.
- Privilégier les activités matinales ou à l'ombre.
- Ne pas exposer les enfants au soleil.
- Penser au chapeau, aux vêtements et à la crème solaire.
- Ne jamais laisser un enfant dans une voiture ou sans surveillance dans des locaux fermés.
- Les enfants ne sont pas contraints de rester à l'intérieur toute la journée par temps de canicule. Réserver les matinées pour les tâches physiques et les activités sportives. Les laisser jouer dans des forêts ou parcs très ombragés : les températures y sont plus supportables et le taux d'ozone plus bas.
- Se protéger de la chaleur et du soleil à la piscine et à la plage (rester à l'ombre, vêtements, chapeau et crème solaire).
- Pour un air plus sain et des taux d'ozone plus faibles, renoncer à la voiture ou à la moto pendant les journées les plus chaudes.

Rafrâchir les enfants

- Contrôler la température de la peau des nourrissons et des enfants en bas âge: les rafraîchir doucement avec des douches tièdes ou un linge humide.
- Leur proposer de l'eau régulièrement: un petit verre toutes les heures idéalement.
- Leur servir des repas rafraîchissants, froids et légers.
- Veiller à un apport suffisant en sel.
- Les habiller légèrement.

Prendre soin des enfants malades

- Être particulièrement attentif aux enfants atteints de maladies chroniques, cardiovasculaires, neurologiques ou pulmonaires (par exemple asthme).
- Surveiller les signes d'épuisement et de fatigue, la sécheresse de la peau et des lèvres.
- Consulter un pédiatre en cas de doute, en particulier lors de diarrhées (attention à la déshydratation rapide).

Signaux d'alerte

Appeler votre pédiatre. S'il est absent, appelez le service de garde au **0900 144 027**.

En cas d'urgence vitale, appelez le **144** sans attendre.

Pour en savoir plus www.canicule.ch