



40° —

30° —

20° —



Está muito QUENTE!

Precauções a serem tomadas para proteger as crianças

Quando o clima estiver muito quente, a saúde de uma criança com menos de 5 anos de idade pode deteriorar-se rapidamente.

Não se esqueça de:



Fazer com que a criança **beba água regularmente** e, se possível, que tenha sempre em mãos uma garrafa d'água



Resfriar a pele da criança usando uma **toalha úmida** várias vezes ao dia



Fazer com que a criança tome um **banho frio** quantas vezes for necessário



Fazer com que a criança passe algumas **horas do dia em um ambiente fresco ou com ar-condicionado**



Planejar adequadamente as atividades ao ar livre da criança, **antes das 10h00 e depois das 16h00**



Vestir a criança com **roupas de cores claras**



Cobrir a cabeça da criança com um **chapéu de abas largas**

Para os bebês em amamentação, deixe-os mamar quando quiserem. É perfeitamente normal que **eles queiram mamar mais vezes**.



Para os bebês que tomam fórmula, ofereça-a com mais frequência. Ofereça aos bebês acima de seis meses pequenas quantidades de água após ou entre as mamadas.

Nunca deixe uma criança ou um bebê sozinho em um carro ou em um local mal ventilado, mesmo que seja por alguns minutos.

Esteja atento aos seguintes sinais:

- quantidade menor de urina ou urina escura
- pele, lábios ou boca secos
- dor de cabeça, vômitos ou diarreia
- cor de pele anormal, pálida ou vermelha
- círculos abaixo dos olhos e olhos parecendo fundos
- temperatura corporal elevada de 38,5°C ou mais (retal)
- agitação, irritação ou desorientação incomuns
- dificuldade para respirar
- sonolência, aumento do sono e dificuldade para acordar

Seu filho ou sua filha apresenta um ou mais desses sinais? Você tem alguma dúvida relacionada à saúde? Ligue para a Info-Santé no número **811** ou fale com um(a) enfermeiro(a) ou médico(a).

Em caso de emergência, ligue para 9-1-1.

Saiba mais em: **Québec.ca**