

Protéger son enfant en période de fortes chaleurs



En période de fortes chaleurs, il faut redoubler d'attention envers les personnes les plus fragiles, et notamment les jeunes enfants. Voici quelques conseils pour protéger la santé des enfants dans de telles conditions météorologiques.



Protéger de la chaleur

- Donner à boire régulièrement
- Garder l'enfant à l'intérieur dans la pièce la plus fraîche possible, aérez très tôt le matin ou très tard la nuit pendant les heures les plus fraîches de la journée
- Donner un bain d'eau tiède au bébé pour le rafraîchir

Limiter l'exposition au soleil

- N'exposez pas votre bébé de moins de deux ans au soleil
- Evitez les sorties entre 11h et 15h
- En cas de sortie, équipez votre enfant d'un chapeau et de lunettes protégeant des UV et privilégiez les endroits ombragés ou climatisés

En cas de coup de chaud

Comment détecter un coup de chaud ?

Les symptômes sont les suivants et leur intensité peut varier selon la gravité de la chaleur à laquelle ils ont été exposés :

- Fièvre élevée
- Maux de têtes pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance
- Signes cutanés (peau brûlante, muqueuse et langue sèche)
- Signes digestifs (nausées, vomissements)

Quels gestes adopter ?

- Placer l'enfant dans une pièce fraîche, lui donner à boire et mouiller sa peau
- Mettre l'enfant dans un bain deux degrés plus froid que sa température corporelle pour faire baisser la fièvre

En cas de perte de conscience, de couleur anormale de la peau ou de fièvre supérieure à 40 degrés, il est fortement conseillé d'appeler le SAMU.