

trop chaud?

Surveiller ces signaux d'alerte:

Température corporelle élevée ($\geq 38^{\circ}\text{C}$)
Vomissements
Diarrhée
Irritabilité
Urine foncée ou absente
Bouche, lèvres et yeux secs
Somnolence et faiblesse
etc.

**Si votre état de santé vous inquiète,
appelez votre médecin ou la Centrale
des médecins de garde au 0848 134 134**

Le coup de chaleur est une urgence vitale

En cas d'inconscience de l'enfant
ou d'impossibilité à le faire boire:

Appeler le 144 et, en attendant les secours:

Appliquer de l'eau froide sur tout le corps
Éventer l'enfant autant que possible
Déplacer l'enfant vers un endroit frais

Plates-Bandes communication

D'après la campagne de prévention du Canton de Vaud

trop chaud?

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

**Des solutions
pour vous protéger
en cas de fortes chaleurs**
Nourrissons et jeunes enfants

ne.ch
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

Service cantonal
de la santé publique

Plus d'informations sur
www.ne.ch/canicule

Des solutions pour protéger les nourrissons et jeunes enfants en cas de fortes chaleurs

À l'intérieur

Garder la chaleur hors du logement : fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée

Aérer, créer des courants d'air le matin tôt, le soir, voire la nuit

Garder les petits dans la pièce la plus fraîche, en simple couche ou en sous-vêtements

Boisson et alimentation

Assurer une hydratation suffisante

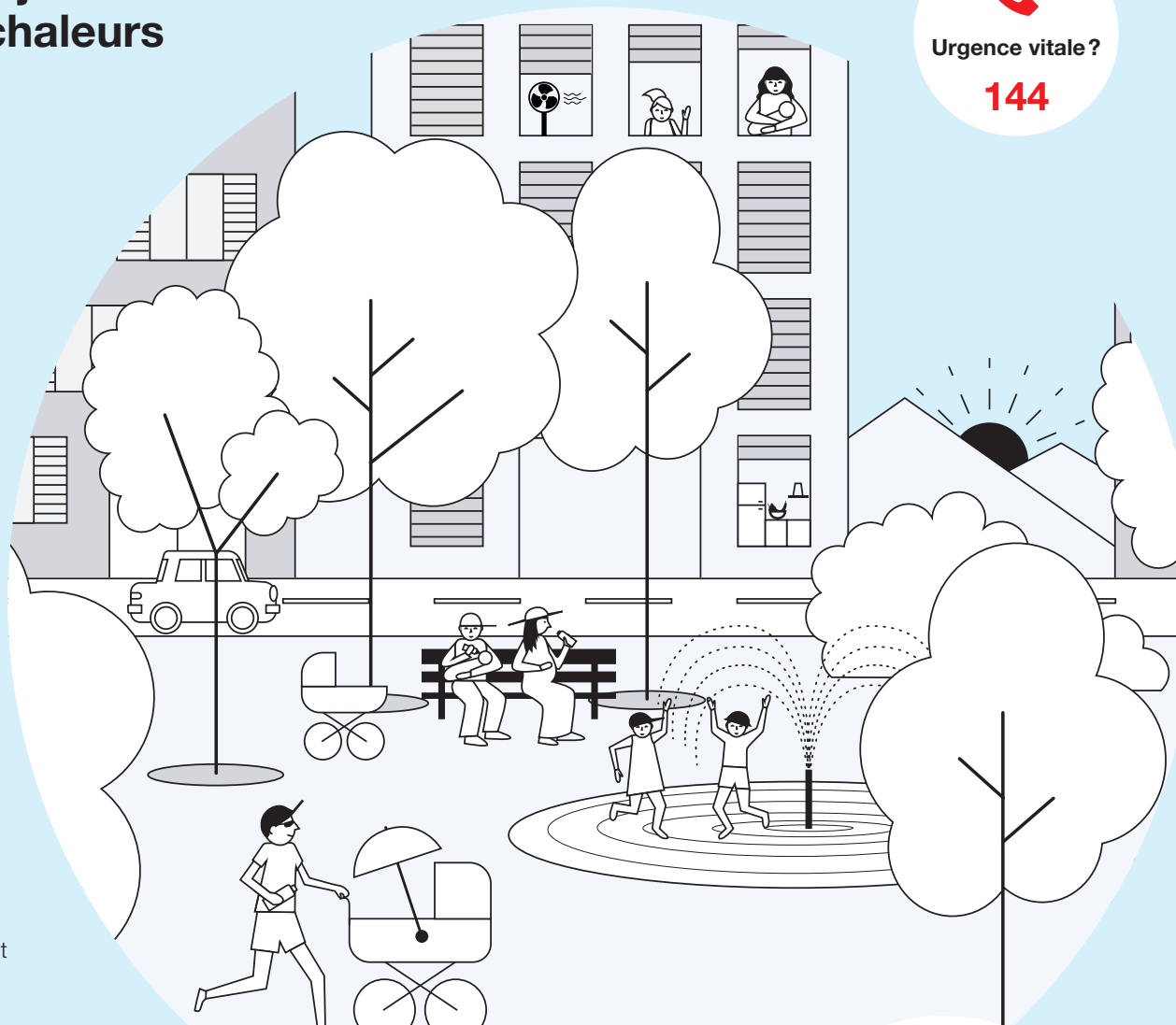
Augmenter la fréquence des tétées ou des biberons

Boire suffisamment en cas d'allaitement

Proposer de l'eau régulièrement, même sans sensation de soif

Privilégier des aliments légers, froids et riches en fruits et légumes

Veiller à la conservation des aliments



Urgence vitale ?

144

À l'extérieur

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches et lorsque l'air est moins pollué (le matin tôt)

Porter des vêtements légers, clairs et amples

Éviter l'exposition des petits au soleil direct

Protéger l'enfant avec une crème solaire indice 50, un chapeau et des lunettes de soleil

Protéger la poussette avec une ombrelle et non avec un linge

Ne jamais laisser un enfant seul dans un véhicule

Fraîcheur

Rafrâchir l'enfant régulièrement avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

Médicaments

S'informer en cas de prise de médicaments auprès du pédiatre ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur



L'état de santé d'un enfant vous inquiète ?

appelez
son pédiatre
ou la Centrale
des médecins de garde
0848 134 134