



# Mon enfant a un « coup de chaleur » ? Il est déshydraté ?

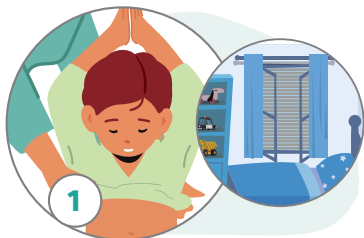


- Mon enfant urine moins souvent et ses urines sont foncées ;
- sa peau, ses lèvres ou sa bouche sont sèches ;
- ses yeux sont cernés ;
- sa peau est pâle ou au contraire rouge ;
- il vomit ou il a la diarrhée ;
- il n'est pas comme d'habitude : il est agité, irritable ou désorienté ;
- il dort beaucoup et a du mal à se réveiller ;
- il a des difficultés à respirer ;
- il a de la température (plus de 38,5 °C).



**J'APPELE LE 15 SI MON ENFANT PRÉSENTE  
UN OU PLUSIEURS DE CES SIGNES.**

## J'agis

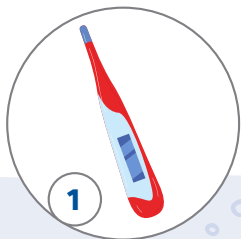


- Je déshabille mon enfant ;
- je l'installe dans une pièce bien aérée aux volets fermés ;



je le fais boire par petite quantité jusqu'à ce qu'il n'ait plus soif. Je n'hésite pas à lui donner à boire un soluté de réhydratation (disponible en pharmacie sans ordonnance).

## Je surveille



1

Je surveille sa température et m'assure qu'elle baisse ;



2

je continue à lui donner à boire.

**!** Si sa température ne baisse pas et qu'il continue à ne pas se comporter comme d'habitude, **JE CONSULTE RAPIDEMENT MON MÉDECIN OU J'APPELE LE 15.**

## Je protège

Quand il fait chaud :



- je ne laisse jamais un enfant seul dans une voiture ni dans une pièce où l'air ne circule pas (même quelques minutes) ;



- je nourris mon bébé de moins de 6 mois plus souvent, que je l'allaite ou lui donne le biberon ;



- si mon bébé a plus de 6 mois, je lui donne un peu d'eau entre les tétées ou les biberons ;

- je donne régulièrement à boire à mon enfant ;



- je rafraîchis sa peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour ;



- je lui fais prendre une douche d'eau tiède aussi souvent que nécessaire ;
- je limite les sorties extérieures et les activités intenses entre 10h et 16h, quand la chaleur est la plus forte ;



- si je dois sortir, je l'habille avec des vêtements légers et amples et je couvre sa tête d'un chapeau à bord large.

Retrouvez  
+ d'infos et  
de conseils ici

