



天气炎热！

请注意 0 至 4 岁孩子的健康！

酷暑盛夏，预防孩子脱水的几个诀窍：

- 经常喝水：
 - 对于母乳喂养的婴儿，更经常地给他喂奶
 - 对于用奶瓶喂奶的婴儿，在喂奶的间隔给他喂水
- 每天给孩子洗几次温水澡以降低体温
- 避免太阳直射孩子，不要在上午 10 点到下午 3 点期间带孩子出门
- 如果您必须出门，请给孩子穿上轻便的薄衣服，戴上宽边的帽子
- 确保床周围的空气流通，避免床紧贴着墙。

千万不要把孩子单独留在汽车里或一个空气不流通的房间里，哪怕是几分钟也不行。

观察孩子身上是否出现了以下重要的症状：

- 24 小时内尿湿了不到四片尿布
- 小便减少，尿液颜色变深
- 皮肤、嘴唇或嘴都很干燥
- 举止异常或易怒
- 眼窝凹陷并有黑眼圈
- 睡眠时间很长并且很难醒来
- 呼吸困难
- 皮肤颜色不正常，苍白或呈红色
- 体温很高，达到 38,5 度以上 (肛温)
- 头痛、呕吐或拉肚子

如果您的孩子出现了这些症状中的一种或几种，请拨打健康热线 (Info-Santé) 或去看医生

