



## **¡HACE MUCHO CALOR!** **¡CUIDADO CON LOS NIÑOS DE 0 A 4 AÑOS!**

Algunos consejos prácticos para prevenir la deshidratación de los niños durante una ola de calor:

- Tomar líquidos con más frecuencia:
  - Para el bebé amamantado, darle el pecho más seguido
  - Para el bebé criado con biberón, darle agua entre un biberón y otro
- Refrescar al niño en un baño tibio varias veces al día
- Evitar exponer al niño al sol y salir con él entre 10:00 a.m. y 3:00 p.m.
- Si tiene que salir, vístalo con ropa ligera y cúbrale la cabeza con un sombrero de ala ancha.
- Asegúrese de que el aire circule alrededor de la cama del bebé y evite que la cama esté pegada a la pared

**Nunca deje a un niño solo en un auto, ni en una habitación donde no circula el aire ni siquiera unos minutos.**

Signos importantes que se deben observar en el niño:

- Si moja menos de 4 pañales en 24 horas
- Si orina menos y sus orines son oscuros
- Si su piel, labios o boca están secos
- Si está inquieto más de lo normal o malhumorado
- Si sus ojos están hundidos o con ojeras
- Si duerme mucho y es difícil despertarlo
- Si tiene dificultad para respirar
- Si el color de su piel no es normal, pálido o rojo
- Si la temperatura de su cuerpo es alta, 38.5° C y más alta en el recto
- Si sufre de dolores de cabeza, vómitos o diarrea

**Si el niño presenta uno o varios de estos signos, llame a Info-Santé o consulte un médico.**

