



TRỜI THẬT NÓNG !

Hãy coi chừng các trẻ em từ 0 đến 4 tuổi !

Vài cách để phòng ngừa sự mất nước nơi trẻ em trong thời kỳ nóng bức :

- Cho uống thường xuyên hơn :
 - Đối với trẻ em bú sữa mẹ, hãy cho bú vú thường xuyên hơn
 - Đối với trẻ em bú sữa bình, hãy cho uống nước thường xuyên giữa những giờ bú sữa.
- Tắm cho đứa trẻ bằng nước ấm nhiều lần, mỗi ngày
- Tránh để trẻ em ra nắng và tránh ra ngoài giữa 10 giờ sáng và 3 giờ chiều
- Nếu quý vị phải đi ra ngoài, hãy mặc quần áo mỏng và đội mũ rộng vành cho trẻ em
- Nhớ để cho thoáng khí chung quanh giường và tránh để giường sát tường

Không bao giờ được để trẻ em một mình trên xe hơi, cũng như trong một gian phòng không thoáng khí, dù chỉ là vài phút.

Những dấu hiệu quan trọng phải canh chừng nơi trẻ em :

- Đứa trẻ đại ứót ít hơn 4 tả lót trong vòng 24 giờ
- Đứa trẻ đại ứót ít và nước tiểu của em có màu đậm
- Da, môi và miệng của đứa trẻ bị khô
- Đứa trẻ cựa quậy một cách không bình thường hoặc khó chịu
- Mắt của đứa trẻ trũng sâu và thâm quầng
- Đứa trẻ ngủ nhiều và khó đánh thức
- Đứa trẻ thở khó
- Màu da của đứa trẻ khác thường, tái hoặc đỏ
- Nhiệt độ cơ thể của đứa trẻ cao, 38.5 độ C hay cao hơn (đo bằng đường hậu môn)
- Đứa trẻ bị nhức đầu, ói mửa hoặc tiêu chảy

Nếu đứa trẻ có một hay nhiều dấu hiệu trên, hãy gọi ngay Thông tin-Y tế hoặc đưa đi bác sĩ khám bệnh.

