

## RÈGLES D'OR



**SE REPOSER, RÉDUIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**



**LAISSER LA CHALEUR À L'EXTÉRIEUR ET SE RAFRAÎCHIR**



**BOIRE BEAUCOUP (1.5 LITRES D'EAU PAR JOUR)**



**MANGER DES ALIMENTS RICHES EN EAU**

### **Pour toutes questions complémentaires:**

Prenez contact avec votre pédiatre  
et en cas d'urgence, composez le 144

# Prévention Canicule Enfants



Protégeons les enfants. Coups de chaleur et déshydratation guettent les nourrissons et les enfants en bas âge durant les périodes de canicule. Prenons soin d'eux en redoublant d'attention à leur égard.

Conseils en cas de grandes chaleurs ou de pics d'ozone :

### **PROTÉGER LES ENFANTS DE LA CHALEUR**

Bien aérer les locaux tôt le matin et la nuit

Privilégier des activités matinales et à l'ombre

Ne pas exposer les enfants au soleil

Penser au chapeau, au t-shirt et à la crème solaire (minimum indice de protection 30)

Ne jamais laisser un enfant dans une voiture ou sans surveillance

### **RAFRAÎCHIR LES ENFANTS**

Les rafraîchir avec des douches tièdes ou un linge humide

Leur offrir de l'eau régulièrement

Leur servir des repas rafraîchissants, froids et légers

Les habiller très légèrement

### **PRENDRE GRAND SOIN DES ENFANTS MALADES**

Etre particulièrement attentif aux enfants atteints de maladies chroniques, cardio-vasculaires ou neurologiques

Surveiller les signes d'épuisement et de fatigue, la sécheresse de la peau et des lèvres

Consulter un médecin en cas de doute, en particulier lors de diarrhées (attention à la déshydratation rapide)

En présence de signaux d'alerte, appeler le médecin traitant.

S'il est absent, appeler la centrale des médecins de garde.

En cas d'urgence vitale appeler le 144

### **COMMENT PROTÉGER MON ENFANT DU SOLEIL\*:**

#### **Mon enfant de 0 - 1 an**

Évitez toute exposition directe

Gardez votre bébé à l'intérieur ou à l'ombre entre 11h et 15h

#### **A l'extérieur**

Gardez le plus possible votre bébé à l'ombre

Mettez-lui un t-shirt qui couvre les épaules, un pantalon, un chapeau et des lunettes de soleil

Appliquez-lui de la crème solaire (indice de protection minimum 30) sur les parties du corps non couvertes

En promenade, veillez à ce que votre bébé soit à l'ombre

#### **Mon enfant de 1 - 6 ans**

De manière générale, préférez l'ombre au soleil. Évitez le soleil entre 11h et 15h

Mettez-lui un t-shirt qui couvre les épaules, un pantalon, un chapeau et des lunettes de soleil

Pour jouer dans l'eau et au bord de l'eau, mettez-lui des textiles spéciaux anti-UV

Appliquez de la crème solaire avec un indice de protection 30 au minimum. Optez pour un produit qui protège des UVA et des UVB

Appliquez-lui la crème généreusement ; si possible deux fois de suite

Renouvelez l'application après chaque baignade ou frottement même si le produit est résistant à l'eau

Montrez l'exemple. Protégez-vous aussi du soleil !

\*tiré de la brochure « Comment protéger mon enfant du soleil », une information de la Ligue suisse contre le cancer.