

# FORTES CHALEURS : comment protéger votre enfant ?

L'habiller légèrement



En cas de sortie :  
crème solaire, chapeau,  
lunettes de soleil



Le rafraîchir  
avec un brumisateurs

Lui faire boire  
régulièrement  
de l'eau



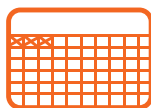
# Il y a danger pour la santé :



**S'il fait très chaud.**



**Si la nuit, la température ne descend pas, ou très peu.**



**Si cela dure 3 jours ou plus.**

## Comment repérer un coup de chaleur chez votre enfant ?

**Votre bébé ne saura pas exprimer son malaise.**

**Observez-le et réagissez s'il présente :**

- une forte fièvre (39 ou 40 °C) ;
- une somnolence ou une agitation inhabituelles ;
- une soif intense ou un refus de boire ;
- des troubles digestifs et une perte de poids.

# Les bons réflexes



- Lui faire boire régulièrement de l'eau même s'il ne le demande pas. Pour les bébés allaités, les tétées doivent être plus fréquentes.



- L'habiller en couche ou en vêtements légers, clairs et en coton, humidifier ses vêtements.



- Le baigner dans une eau à 37 °C ou le rafraîchir avec un brumisateur ou le tamponner avec un linge humide.

## Chez vous

- Faites-le manger suffisamment et limitez son activité physique.
- Mettez du linge humide sur un séchoir.
- Dans la journée : fermez les volets, les fenêtres et les rideaux.
- Le matin et le soir : rafraîchissez les pièces en faisant des courants d'air.

## En sortie

- Évitez autant que possible les sorties entre 11 heures et 17 heures.
- Ne faites pas de trajet en voiture avec un bébé.
- Évitez le porte-bébé.

Ces recommandations sont valables  
pour toute la famille.

En cas de malaise ou de coup de chaleur,  
**appelez immédiatement le 15.**

Pour toute information :

---

 **3994** Coût d'un appel local

 **valdemarne.fr**

---