

# trop chaud ?

## Surveiller ces signaux d'alerte:

Température corporelle élevée ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ )  
Vomissements  
Diarrhée  
Irritabilité  
Urine foncée ou absente  
Bouche, lèvres et yeux secs  
Somnolence et faiblesse  
etc.

**Si l'état de santé d'un enfant vous inquiète, appelez son pédiatre ou la Centrale des médecins au 0848 133 133**

## Le coup de chaleur est une urgence vitale

En cas d'inconscience de l'enfant ou d'impossibilité à le faire boire:

## Appeler le 144 et, en attendant les secours:

Appliquer de l'eau froide sur tout le corps  
Éventer l'enfant autant que possible  
Déplacer l'enfant vers un endroit frais

Direction générale de la santé (DGS VD)

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

# trop chaud ?

**Des solutions  
pour vous protéger  
en cas de fortes chaleurs**  
Nourrissons et jeunes enfants

Plus d'informations sur  
[vd.ch/chaleur](http://vd.ch/chaleur)

# Des solutions pour protéger les nourrissons et jeunes enfants en cas de fortes chaleurs

## À l'intérieur

Garder la chaleur hors du logement : fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée

Aérer, créer des courants d'air le matin tôt, le soir, voire la nuit

Garder les petits dans la pièce la plus fraîche, en simple couche ou en sous-vêtements

## Boisson et alimentation

Assurer une hydratation suffisante

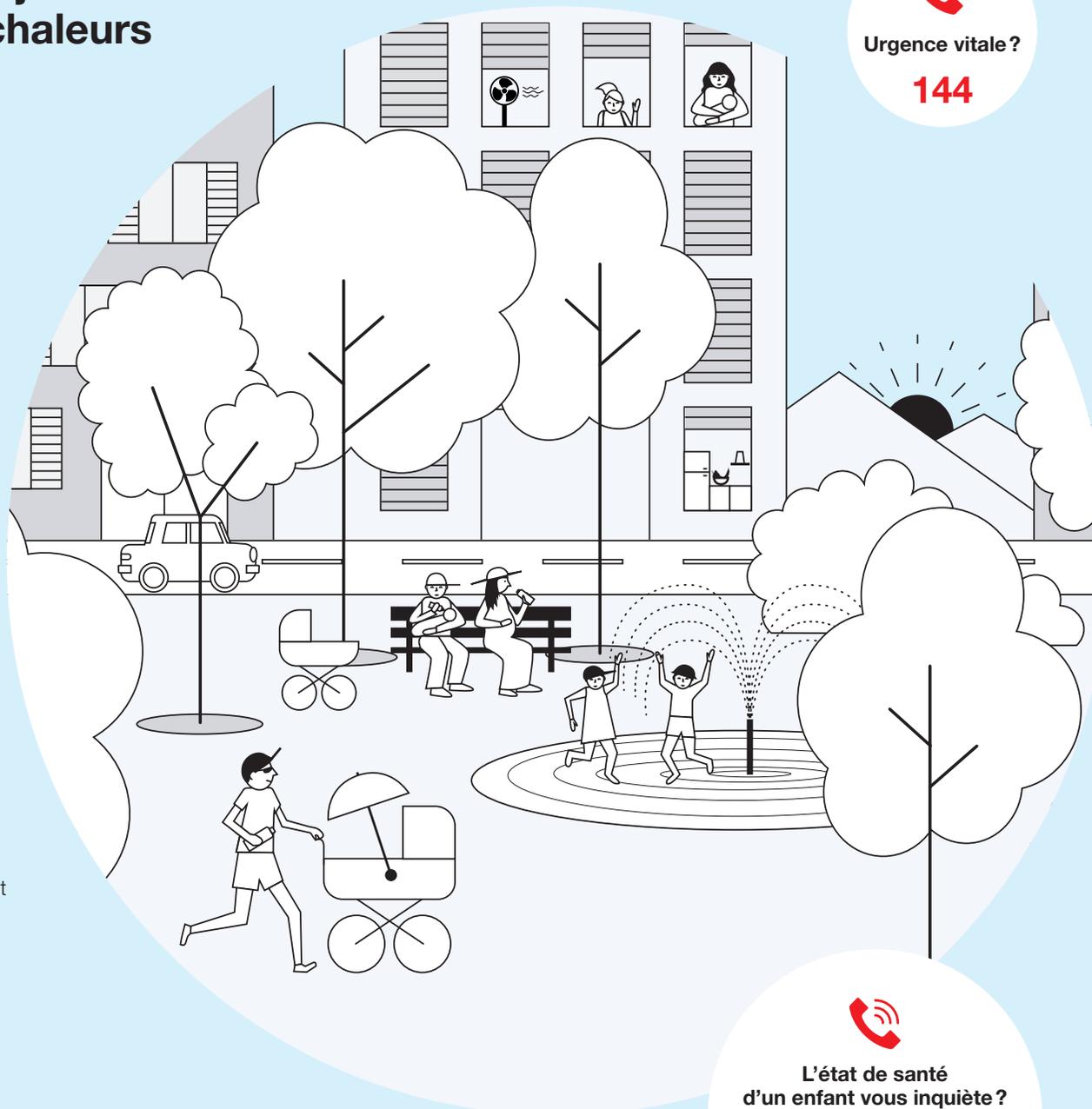
Augmenter la fréquence des tétées ou des biberons

Boire suffisamment en cas d'allaitement

Proposer de l'eau régulièrement, même sans sensation de soif

Privilégier des aliments légers, froids et riches en fruits et légumes

Veiller à la conservation des aliments



Urgence vitale ?

**144**

## À l'extérieur

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches et lorsque l'air est moins pollué (le matin tôt)

Porter des vêtements légers, clairs et amples

Éviter l'exposition des petits au soleil direct

Protéger l'enfant avec une crème solaire indice 50, un chapeau et des lunettes de soleil

Protéger la poussette avec une ombrelle et non avec un linge

Ne jamais laisser un enfant seul dans un véhicule

## Fraîcheur

Rafraîchir l'enfant régulièrement avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

## Médicaments

S'informer en cas de prise de médicaments auprès du pédiatre ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur



L'état de santé d'un enfant vous inquiète ?

appelez  
**son pédiatre**

ou la Centrale des médecins  
**0848 133 133**