



Plan cantonal canicule et fortes chaleurs

Conseils destinés aux nourrissons et jeunes enfants

Les nourrissons et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables à la déshydratation et à la chaleur. Ils peuvent moins facilement s'adapter aux températures élevées et dépendent d'autrui pour les mesures de protection.

A l'intérieur

- Fermer les fenêtres, volets ou les stores le jour
- Aérer, créer des courants d'air le matin tôt, le soir, voire la nuit
- Garder les bébés dans la pièce la plus fraîche
- Laisser les bébés en simple couche et, les plus grands, en sous-vêtements
- Veiller aux conditions de stockage des aliments et au respect de la chaîne du froid

A l'extérieur

- Privilégier des sorties le matin tôt car l'air est frais et moins pollué
- Eviter d'exposer les petits aux rayons directs du soleil
- Habiller l'enfant légèrement avec des vêtements amples, légers, de couleur claire, un chapeau à large bord, des lunettes de soleil
- Mettre de la crème solaire (indice de protection 50) sur les zones découvertes, rester à l'ombre le plus possible
- Éviter de couvrir la poussette avec un linge. S'assurer d'une bonne ventilation et une protection des rayons UV directs avec une ombrelle
- Ne jamais laisser un enfant dans un véhicule arrêté ou parké, même pendant une très courte durée

Rafrâchir l'enfant régulièrement

- Avec un brumisateuse et/ou
- Un linge mouillé
- Une baignade
- Une douche fraîche

Assurer une hydratation suffisante

- Pour le nourrisson, augmenter la fréquence des tétées ou des biberons afin de lui garantir une hydratation adéquate. La maman qui allaite doit veiller à s'hydrater suffisamment.
- Pour l'enfant plus grand, avec une alimentation diversifiée, lui proposer de l'eau régulièrement, même sans sensation de soif



Privilégier des aliments légers

- Choisir des repas froids riches en eau (fruits et légumes)

Prendre conseil auprès du ou de la pédiatre si l'enfant prend des médicaments

- Pour évaluer le besoin d'adapter la médication et savoir comment conserver les médicaments
- Ne jamais arrêter ou modifier le dosage des médicaments

Surveillez les symptômes suivants

- 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, contactez son pédiatre ou consulter les numéros indiqués sur le site www.vs.ch/urgences.

LE COUP DE CHALEUR EST UNE URGENCE VITALE

Si l'enfant a une température corporelle élevée, est confus ou inconscient et qu'il est impossible de le faire boire, appeler le 144.

En attendant les secours, rafraîchissez l'enfant sans tarder:

- En le déplaçant vers un endroit frais
- En appliquant des compresses humides et fraîches sur la tête, le visage, le cou et les aisselles, ainsi que de l'eau froide sur le reste du corps.
- En l'éventant autant que possible