



40° —
30° —
20° —







¡Hace mucho CALOR!

Precauciones que deben tomarse con los niños

Cuando hace mucho calor, la salud de los niños menores de 5 años puede desmejorar rápidamente.

Asegúrese de hacer lo siguiente:

-  Ofrezca al niño **agua con regularidad** y, si es posible, siempre tenga una botella de agua a mano.
-  Refresque la piel del niño con una **toalla húmeda** varias veces al día.
-  Dele **baños refrescantes** las veces que sea necesario.
-  Asegúrese de que el niño pase **algunas horas del día en un ambiente fresco o con aire acondicionado**.



Planifique las actividades al aire libre para **antes de las 10:00 a. m. y después de las 4:00 p. m.**



Vístalo con **ropa de colores claros**.



Cúbrale la cabeza con un **sombrero de ala ancha**.

En el caso de bebés que están amamantando, permítale amamantar a demanda. Es muy normal **que tomen el pecho más seguido**.



En el caso de bebés que toman leche de fórmula, ofrézcala con más frecuencia. Ofrezca a los bebés mayores de seis meses pequeñas cantidades de agua después de las comidas o entre ellas.

Nunca deje a un niño o a un bebé solo en un automóvil ni en una habitación con poca ventilación, ni siquiera durante unos pocos minutos.

Señales importantes a tener en cuenta:

- menor cantidad de orina o con color más oscuro;
- piel, labios o boca secos;
- dolor de cabeza, vómitos o diarrea;
- color de piel anormal, pálida o enrojecida;
- círculos debajo de los ojos y con apariencia hundida;
- temperatura corporal (rectal) elevada, superior a 38,5 °C;
- agitación, irritabilidad o confusión inusuales;
- dificultad para respirar;
- somnolencia, mayor nivel de sueño y dificultad para despertarse.

¿Su hijo muestra una o más de estas señales? ¿Tiene alguna pregunta relacionada con la salud? Comuníquese con Info-Santé al **811** o converse con un enfermero o un médico.

En caso de emergencia, llame al 911.

Para obtener más información: **Québec.ca**