

7 CONSEILS CONTRE LES COUPS DE CHALEUR

01

Hydratation constante:
Proposez régulièrement de l'eau à l'enfant, même s'il ne la réclame pas. Évitez les boissons sucrées.

02

Vêtements adaptés:
Habillez votre enfant avec des vêtements légers, amples, de couleur claire et en coton ou en lin pour favoriser la transpiration.

03

Protection solaire: Utilisez une crème solaire à indice de protection élevé (SPF 50+), en appliquant généreusement et régulièrement

04

Ombre et fraîcheur:
Privilegiez l'ombre autant que possible, surtout entre 11h et 16h. Lunettes et chapeaux pour les sorties

05

Limitez les activités extérieures de 10 h à 16 h, car il s'agit du moment de la journée où la chaleur est la plus forte.

06

Surveillance attentive: Soyez attentif aux signes de coup de chaleur comme la peau rouge et sèche, des maux de tête, des nausées,

07

Mouillez-leur la nuque et les poignets avec de l'eau fraîche. Pensez aux lingettes rafraîchissantes !