



Avec le Conseil général
de Loir-et-Cher, je vis bien
mon département



PRÉVENTION



CHALEUR ET POLLUTION

En cas de pollution associée à une forte chaleur, les enfants peuvent présenter certains symptômes :

- Toux, rhinite, gêne respiratoire, irritation de la gorge ou des yeux.

Que faire ?

Ne pas hésiter à prendre un avis médical. Ces symptômes peuvent, en effet, révéler une sensibilité particulière de certains enfants.

ENFANTS ASTHMATIQUES

Signalez votre enfant aux responsables de la structure qui l'accueille (école, club sportif, de loisirs, de vacances, etc.).

Contacts utiles en Loir-et-Cher pour plus d'informations :

Vous pouvez contacter un médecin de PMI au 02 54 58 42 06 ou une puéricultrice aux numéros suivants :

- Upas de Blois-Agglomération : 02 54 51 32 32
- Upas de Nord-Loire-Pays-de-Chambord : 02 54 55 82 82
- Upas de Sud-Loire : 02 54 79 74 00
- Upas de Romorantin : 02 54 95 17 80
- Upas de Vendôme : 02 54 73 43 43



Conseil général de Loir-et-Cher
Hôtel du Département - Place de la République
41020 Blois Cedex
Tél. 02 54 58 41 41 - Fax : 02 54 58 42 13
www.le-loir-et-cher.fr



Protéger les enfants en période de fortes chaleurs



En cas de température très élevée, les nourrissons et les enfants risquent le coup de chaleur et la déshydratation rapide.

Quelques mesures simples leur permettront de supporter la chaleur sans risque pour leur santé :

LIMITER LES SORTIES

■ Réduisez les promenades et sorties au minimum pendant les heures les plus chaudes (12 h - 16 h), particulièrement pour les enfants âgés de moins d'un an. Habillez-les toujours avec des vêtements légers, amples, de couleur claire, sans oublier un chapeau.

■ Lors de tout déplacement en voiture, emportez des quantités d'eau suffisantes et ne laissez jamais les enfants seuls dans une voiture, même pour une courte durée.

RAFRAÎCHIR LES ENFANTS

■ N'hésitez pas à laisser les bébés en simple couche à l'intérieur, particulièrement pendant leur sommeil.

■ Aérez les pièces et occultez les fenêtres exposées au soleil durant la journée.

■ Proposez des bains fréquents dans la journée (un à deux degrés au-dessous de la température corporelle).

FAIRE BOIRE LES ENFANTS

■ Proposez-leur à boire très souvent (au moins toutes les heures durant la journée), en leur donnant de l'eau fraîche, au biberon ou au verre selon leur âge, sans attendre qu'ils manifestent leur soif.

■ La nuit, proposez-leur de l'eau fraîche à boire au moment des réveils.

DONNER UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

■ Pour les enfants ayant commencé une alimentation solide, donnez des fruits frais (pastèque, melon, fraise, pêche), en morceaux ou en compote, et des légumes verts (courgette, concombre).

■ Proposez du yaourt ou du fromage blanc (sauf en cas d'intolérance au lactose).



LE COUP DE CHALEUR

Symptômes :

- Fièvre, pâleur, somnolence ou agitation inhabituelle, soif intense avec perte de poids.

Que faire ?

- Mettez l'enfant dans une pièce fraîche, donnez-lui immédiatement et régulièrement à boire.
- Faites baisser la fièvre par un bain, un à deux degrés au-dessous de la température corporelle.
- Pensez à prendre la température de votre enfant et, si possible, pesez régulièrement votre bébé.
- Si votre enfant a de la fièvre (à partir de 38 °C), s'il se plaint de maux de tête ou de crampes, si votre bébé ne tète plus ou perd du poids, consultez un médecin.
- Évitez de lui donner des médicaments pour faire baisser la fièvre : en cas de coup de chaleur, ils sont inefficaces.

Attention, danger !

Le refus ou l'impossibilité de boire, une fièvre à 40 °C, les troubles de la conscience (enfant anormalement agité ou anormalement calme) sont des signes de gravité. Appelez immédiatement le SAMU en composant le 15.