



الحرارة المفرطة !

خذوا حذرکم من الأطفال ما بين 0 و 4 سنوات !

هذه بعض الوسائل لتدارك الاجتفاف (فقدان الرطوبة) عند الطفل في فترة القيقظ : (فترة الحرارة المفرطة)

- * إعطاء الماء للأطفال في أكثر الأوقات
- إعطاء الثدي للأطفال الرضع بطريقة متكررة
- للطفل الرضيع (الذي يستعمل الرضاعة) إعطاء الماء بين وجبات الرضاعة.
- * ترطيب الطفل بالماء في الحمام بين الفنة والأخرى عدة مرات في اليوم.
- * تجنب عرض الطفل لأشعة الشمس أو أن يكون خارجاً، ما بين 10 صباحاً و الثالثة بعد الظهر.
- * إذا كنتم ملزمين بالخروج، ألبسوه ثياباً خفيفاً و غطوا رأسه بقبعة ذات جوانب عريضة.
- * تأكدوا من أن الهواء طليقاً حول السرير وأن لا يكون السرير ملتصقاً بالحائط.
- لا يجب أبداً ترك الطفل وحده في السيارة ولا في غرفة ليست مهُويّة (ليست مشبعة بالهواء)، ولو لدقائق قليلة .

علامات مهمة يجب مراقبتها عند الطفل:

- * يببل أقل من 4 حفاظات في مدة 24 ساعة
- * يتبول أقل وبوله داكن اللون
- * بشرته ، شفاته ، وفمه يظهر عليها الجفاف
- * مضطرب بطريقة غير طبيعية أو سريع الانفعال
- * عيون غائرة ومحاطة بالزرقة
- * ينام كثيراً ويصعب إيقاظه
- * عنده صعوبة في التنفس
- * لون بشرته غير طبيعي، شاحب اللون (باهت) أو أحمر
- * حرارة جسمه مرتفعة : 38.5 سلزوس أو أكثر (المعي المستقيم ، في الخلف)
- * يعاني من آلام الرأس، التقبؤ أو الإسهال

أو إذا كان الطفل يُبدي واحداً من هذه العلامات أو أكثر ، اتصلوا ب (الإبلاغ الصحي) أنفو- صانطي Info-santé استشيروا طبيبياً .

