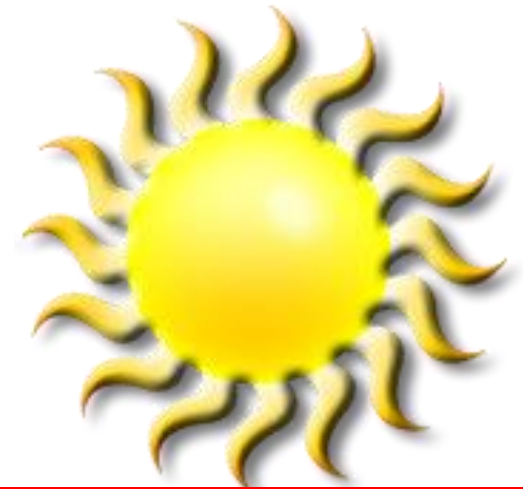


Il fait très chaud!

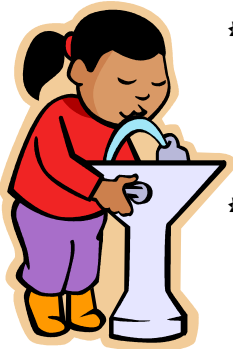
Attention aux enfants!

Ce message s'adresse aux parents et aux responsables des camps de jour et des camps de vacances

Les enfants sont particulièrement vulnérables aux effets de la chaleur accablante. C'est pourquoi nous vous recommandons de prendre certaines précautions durant les périodes de canicule pour prévenir les coups de chaleur.



- ⊗ Permettre aux enfants d'avoir libre accès à de l'eau et les encourager à boire souvent.
- ⊗ Identifier des sites ou des abris frais (ombre, climatisation) à proximité.
- ⊗ Prévoir des solutions pour les locaux reconnus comme les plus chauds (tels des stores dans les fenêtres, une relocalisation dans un local frais au niveau du sous-sol ou du premier étage, etc.).
- ⊗ Déplacer les activités vers des endroits plus frais (sous des arbres, à la bibliothèque municipale, etc.).
- ⊗ Modifier l'horaire afin que les activités physiques soient tenues tôt le matin ou en fin de journée.
- ⊗ Annuler les compétitions sportives à l'extérieur, particulièrement celles d'endurance.
- ⊗ Limiter ou faire cesser, dans la mesure du possible, toute activité physique aux enfants qui souffrent de maladies aiguës ou chroniques.
- ⊗ Inciter le port de vêtements clairs et amples, et de chapeaux à large bord.
- ⊗ Encourager l'utilisation de crème solaire afin de diminuer les effets néfastes des rayons UV.



Signes importants à surveiller chez l'enfant :

- ⊗ Fatigue
- ⊗ Maux de tête
- ⊗ Respiration rapide
- ⊗ Pouls rapide
- ⊗ Étourdissements
- ⊗ Vertiges
- ⊗ Agitation
- ⊗ Confusion
- ⊗ Nausées
- ⊗ Somnolence
- ⊗ Vomissements

Si l'enfant présente un ou plusieurs de ces signes, appelez Info-Santé (811) ou consultez un médecin.

Texte adapté du dépliant « *Il fait très chaud* » réalisé par la Direction de santé publique des Laurentides

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec