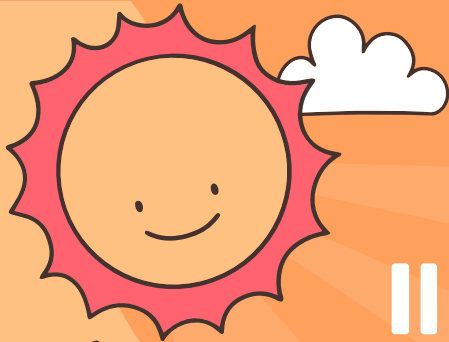
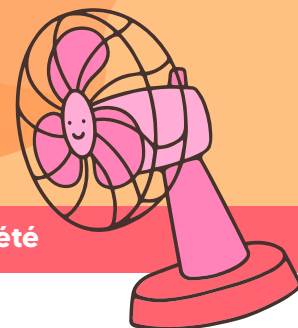
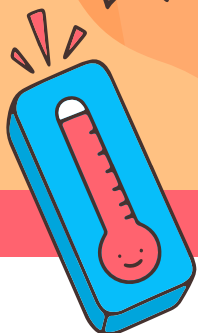




Il fait très chaud: Quoi faire pour les enfants?



Outil pour les milieux scolaires, les milieux de garde et les camps d'été



Encouragez les enfants à **boire beaucoup d'eau** (ne pas attendre d'avoir soif).



Limitez les efforts physiques intenses à la chaleur.



Ventilez les pièces, par exemple en installant un ventilateur ou un climatiseur à un endroit sécuritaire.



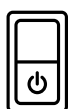
À l'extérieur, **prévoyez des zones d'ombre** et de l'eau à boire.



Gardez les rideaux fermés quand il y a du soleil, même dans les locaux vides.



Encouragez le port de **vêtements légers** et de couleur claire.



Utilisez au minimum les **appareils qui dégagent de la chaleur**.

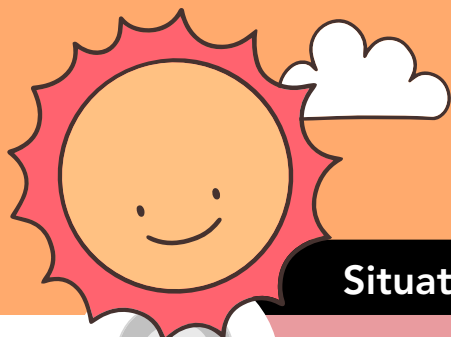
Bouger pour les enfants, c'est important, même quand il fait chaud !

Autres idées intéressantes :

- Enseigner ou jouer dehors, à l'ombre, surtout s'il fait très chaud à l'intérieur
- Utiliser la chaleur comme thématique d'activités d'apprentissage
- Prévoir des jeux d'eau à l'extérieur
- Utiliser des verres d'eau colorés pour les jeunes enfants ou décorer les gourdes d'eau



En cas d'absence non prévue d'un enfant, **communiquez avec les parents**. Ce geste peut permettre d'éviter qu'un enfant soit oublié dans une voiture chaude.



Il fait très chaud: Quoi faire pour les enfants? Effets possibles de la chaleur sur la santé

Situation	Quoi faire
Coup de chaleur • Température corporelle très élevée ($\geq 40^{\circ}\text{C}$) • Peau sèche, rouge (ou pâle) et chaude • Vomissements • Confusion, convulsions ou perte de conscience • Respiration rapide	• C'est une urgence médicale! Composez le 911. • Aviser les parents. • Déplacez l'enfant dans un endroit frais. • Refroidissez rapidement son corps avec des serviettes mouillées. • Si l'enfant est conscient et alerte, encouragez-le à boire de l'eau fraîche.
Épuisement par la chaleur • Température corporelle élevée ($\geq 38,5^{\circ}\text{C}$) • Peau moite, froide et pâle • Fatigue ou irritabilité • Mal de tête ou étourdissements • Yeux creux et cernés • Des crampes musculaires peuvent aussi être présentes	• Aviser les parents. • Encouragez l'enfant à boire de l'eau fraîche. • Offrez-lui un temps de répit dans un endroit plus frais. • Au besoin, refroidissez son corps avec une serviette mouillée.
Crampes de chaleur • Crampes musculaires, sans fièvre	• Arrêtez l'effort physique et attendez que les crampes s'arrêtent pour reprendre. • Aviser les parents. • Encouragez l'enfant à boire de l'eau fraîche. • Au besoin, offrez-lui un temps de répit dans un endroit frais et/ou refroidissez son corps avec une serviette mouillée. • Offrir une collation salée ou du sel dans de l'eau, si possible.

En tout temps, encouragez tout le monde à boire beaucoup d'eau

Pour toute question sur l'état de santé d'un enfant, composez le 811, option 1.
En cas de coup de chaleur, composez le 911.

Pour plus d'informations, consultez [Effets de la chaleur sur la santé sur Québec.ca](https://www.quebec.ca/santé/effets-de-la-chaleur-sur-la-santé)