

GARDEZ LES ENFANTS AU FRAIS

Informations pour les parents, aidants et éducateurs de la petite enfance



QU'EST-CE QU'UNE CHALEUR EXTRÊME ?

Lorsque les températures dépassent 90 °F pendant la journée et 78 °F la nuit, surtout s'il fait **humide** ou si cela dure **plus d'un jour**. Il peut être inconfortable de rester à l'intérieur et parfois dangereux d'être actif dehors.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE PROTÉGER LES ENFANTS ?

Les nourrissons et les jeunes enfants sont plus sensibles à la chaleur extrême que les adultes, car **leur corps plus petit chauffe plus vite et ils transpirent moins**. Ils comptent sur les adultes pour rester au frais, bien hydratés, et repérer les signes de maladie liée à la chaleur.

AVANT UNE JOURNÉE DE CHALEUR

RÉUNIR LE MATÉRIEL

- ☐ Beaucoup d'**eau fraîche** et des **jus de fruits (à faible teneur en sucre)**
- ☐ **Glaçons** et sacs de glace
- ☐ Ventilateurs **brumisateurs**, pulvérisateurs et serviettes mouillées
- ☐ **Aliments frais** comme glaces à l'eau, pastèque, concombre, fruits rouges
- ☐ **Crème solaire** (SPF 30+)

PRÉPARER LES LIEUX

- ☐ Installez et testez les **climatiseurs** et **ventilateurs**
- ☐ **Couvrez les fenêtres** avec des rideaux, stores, serviettes ou papier aluminium pour bloquer le soleil
- ☐ **Ajouter de l'ombre** dans les zones de jeu extérieures (ex. : tentes, parasols)
- ☐ **Recharger les appareils** et prévoir une **alimentation de secours**

CONTACTER LES FAMILLES

Pour les éducateurs de la petite enfance

- ☐ Habillez les enfants avec des **vêtements amples et légers**, et appliquez de la **crème solaire**
- ☐ Donnez **plus de lait maternel ou de lait infantile** aux nourrissons
- ☐ Gardez les **médicaments** (par ex. : inhalateurs, insuline, stylos EpiPen) au frais et prêts à l'usage

PLANIFIER DES ACTIVITÉS FRAÎCHES

- ☐ **Repas** qui nécessitent pas de four ni de cuisinière
- ☐ Activités extérieures pendant les **heures fraîches** (avant 10h, après 16h)
- ☐ Jeux en intérieur, activités manuelles, jeux d'eau ou **jeux calmes**

VÉRIFIER LES RESSOURCES

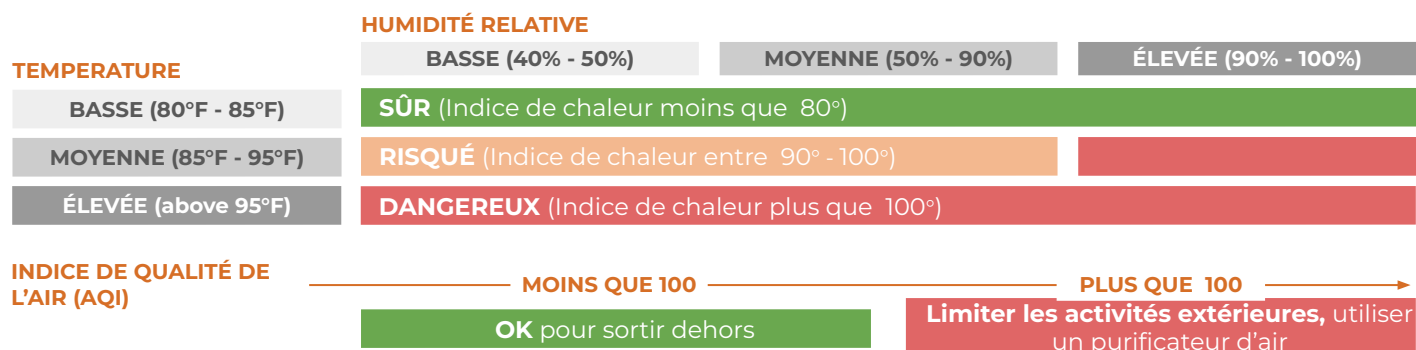
- ☐ Visitez **Boston.gov/heat** pour la carte des piscines publiques, jets d'eau, centres de rafraîchissement BCYF, bibliothèques et tentes brumisateurs
- ☐ **Inscrivez-vous aux alertes d'urgence de Boston** pour recevoir des notifications en cas de vague de chaleur.
- ☐ **Appelez le 311** pour accéder aux services non urgents de la ville pendant une vague de chaleur.

GARDEZ LES ENFANTS AU FRAIS

Informations pour les parents, aidants et éducateurs de la petite enfance



Il est important de vérifier la **TEMPÉRATURE, l'HUMIDITÉ (Indice de Chaleur) et la QUALITÉ DE L'AIR** avant de sortir. **L'humidité peut rendre la chaleur plus intense**, car la sueur s'évapore moins bien, ce qui rend le refroidissement du corps plus difficile. **La chaleur et la mauvaise qualité de l'air** peuvent aussi augmenter les risques pour les **enfants souffrant d'asthme**.



PENDANT UNE JOURNÉE DE CHALEUR

Quand c'est
SÛR

- ☐ Cherchez de l'ombre pour les jeux en extérieur (ex. : arbres)
- ☐ Restez bien hydraté, évitez les boissons sucrées
- ☐ Protégez la peau avec des vêtements légers et respirants, de la crème solaire et des chapeaux
- ☐ Surveillez les signes d'inconfort chez les enfants pendant le jeu

Quand c'est
RISQUÉ

- ☐ Limitez les activités extérieures aux heures les plus fraîches (avant 10h, après 16h)
- ☐ Protégez la peau avec des vêtements légers et respirants, de la crème solaire et un chapeau
- ☐ Restez hydraté et rafraîchissez la peau avec un brumisateuse ou une serviette humide
- ☐ Évitez les activités intenses, portez des chaussures sur les surfaces chaudes

Quand c'est
DANGEREUX

- ☐ Restez à l'intérieur, utilisez la climatisation (ou un ventilateur avec un bol de glace si la température est inférieure à 90°F)
- ☐ Bloquez la lumière du soleil avec des rideaux, stores, serviettes ou papier aluminium
- ☐ Restez hydraté et rafraîchissez la peau avec un brumisateuse ou une serviette humide
- ☐ Soyez attentif aux signes de maladies liées à la chaleur

SIGNES DE MALADIE LIÉE À LA CHALEUR CHEZ LES ENFANTS

- Plus irritable que d'habitude
- Confusion, vertiges, fatigue
- Transpiration excessive ou pleurs sans larmes
- Faiblesse ou crampes musculaires
- Rythme cardiaque rapide ou essoufflement

SOINS AUX NOURRISSONS

Les nourrissons nécessitent des soins supplémentaires par temps chaud. Évitez l'exposition directe au soleil, proposez davantage de lait maternel ou de lait infantile pour les hydrater, et rafraîchissez leur peau avec une serviette humide (surtout pendant l'allaitement).