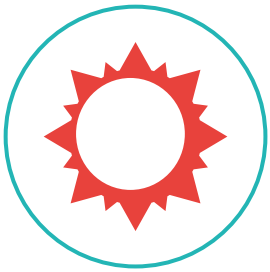
Viviamo Bene

LATTANTI E CALDO INTENSO

Consigli pratici

VESTITI LEGGERI

Vestite i vostri bambini con abiti leggeri e a strati in funzione della temperatura e, se possibile, cappellino.



ATTENZIONE ALL'ESPOSIZIONE SOLARE

I lattanti sotto i 6 mesi non dovrebbero essere esposti direttamente al sole. Dopo i 6 mesi usate una crema solare adatta.

IDRATAZIONE FREQUENTE

Allattate o offrite il biberon più spesso.

BAGNI RINFRESCANTI

Fate un bagno fresco ai vostri bambini prima di metterli a letto.

AMBIENTE FRESCO

Usate un ventilatore per fare circolare l'aria fresca. Se si usa un condizionatore la temperatura non deve essere troppo bassa (ideale: 24°-26° C).

OMBRA, SENZA COPRIRE

La cappottina della carrozzina dovrebbe fare ombra, ma sempre permettere all'aria di circolare (senza telo).

SEGNALI DI PERICOLO PER IL COLPO DI CALORE

- febbre alta
- forte sudorazione che scompare all'improvviso
- battito cardiaco e respiro accelerati
- vomito
- irritabilità
- urina scura o pannolino asciutto
- bocca, labbra e occhi secchi
- sonnolenza e fiacchezza

Se i vostri bambini presentano uno o più sintomi qui indicati, necessitano di un trattamento urgente. Contattate il vostro pediatra o il pronto soccorso più vicino.

ti Dipartimento della sanità e della socialità

APSI Associazione Pediatri della Svizzera Italiana

www.ti.ch/canicola