



4 conseils pour

**Prendre soin des enfants
en période de fortes chaleurs**





Prendre soin des enfants en période de fortes chaleurs

1

Donnez-lui de l'eau régulièrement

2

Si vous allaitez votre enfant :

**le lait maternel assurera
une hydratation adéquate.**

N'oubliez pas de vous hydrater vous-même !

3

**Évitez toute exposition prolongée au soleil
entre 12h et 16h. Avant l'âge de 2 ans un
enfant ne doit jamais être exposé au soleil.**

4

**Veillez à ce qu'il porte chapeau,
t-shirt et lunettes de soleil**





Plus de conseils sur

Sante.gouv.fr

