

Bilgi formu „Bebekler ve küçük çocuklar sıcaktan nasıl korunur?“



Bebeklerin ve küçük çocukların sıcaktan (özellikle 30 derece ve üzeri) iyi korunmaları önemlidir. Aşağıdaki bilgiler yardımcı olacaktır:

- ➔ Bebekler ve küçük çocuklarla birlikte, günün en sıcak saatleri olan **10.00 ile 17.00** arasında serin odalara veya (gölgeli) yerlere gidin; özellikle doğrudan güneş ışığından ve öğle saatlerindeki yoğun sıcaktan kaçınin.
- ➔ Bebeklerde ve çocuklarda vücut ısısını dengede tutan terleme mekanizması henüz tam gelişmemiştir. Bu nedenle özellikle aşırı nemli ve sıcak havalarda çocuklarımızı ve bebeklerimizi korumalıyız; bol sıvı verilerek ve gölgeli bir ortam sağlanarak.
- ➔ Bebekler ve çocuklar sıcaklarda yeterince sıvı tüketmelidir. Bu nedenle emzirme sıklığını artırın veya biberonla bebek maması verin ve (özellikle 10 aylıktan büyük bebeklere) taze su da ikram edin.
- ➔ Kiyafet seçiminde mutlaka pamuklu kumaş ve açık renkleri tercih edin. Ayrıca çocuklarınızın giysileri rahat ve bol olsun.
- ➔ Klima ve oda vantilatörleri kullanımında güçlü hava akımlarından kaçınin. Ilık banyolar (günde iki kez) veya ıslak havlu ile çocuğunuzun serinlemesini sağlayın.
- ➔ **Fiziksel aktiviteleri veya oyun parkına gitmeyi** daha serin olan sabah veya akşam saatlerine erteleyin.
- ➔ **Bir bebeğin veya çocuğun (veya hayvanın) arabada yalnız kalmasına ASLA izin vermeyin** – kısa süreliğine de olsa. Yanında daha büyük bir çocuk veya yetişkin olsa bile. Sıcak havalarda hareket halinde olmayan arabalarda birkaç dakikadan fazla kalmayın. Gerekirse dışarı çıkın ve gölgeli bir yer bulun.
- ➔ Sıcakta ve güneşte **bebeklerin ve küçük çocukların başlarını daima örtün. Giysilerle korunmayan vücut kısımlarını** güneş kremi (güneş koruma faktörü 30+) ile koruyun.
- ➔ Bebekler ve çocuklar açık havada **gölgede kalmalıdır**. Gölge yoksa, başlarını ve vücutlarını korumak için şemsiye kullanın.
- ➔ Kapalı **çocuk arabalarında ısı birikmesini önleyin** (şemsiye veya tente kullanarak). **DIKKAT:** Pusetin tamamını kaplayan örtüler veya battaniyeler asmayın.



Cocuğun **vücut** ısısı değişirse veya çocuğunuzda örneğin aşırı **yorgunluk ve halsizlik** gözlemlerseniz **1450`yi veya bir doktoru** arayın.

- ➔ Özellikle bebekler sıcak havalarda **hastalanırsa** (soğuk algınlığı, ishal) ve **az miktarda su tüketiyorsa** mutlaka bir doktora danışın.



Sıcaklarla ilgili sorularınız mı var?



SICAK HAVA TELEFON-HATTI – 0800 880 800 (Bebeginizi, çocuğunuzu ve kendinizi sıcaklardan en iyi şekilde nasıl koruyabileceğiniz ile ilgili bilgi ve tavsiyeler.



ONLINE-KANALLAR

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/haut/umgang-mit-hitze.html>