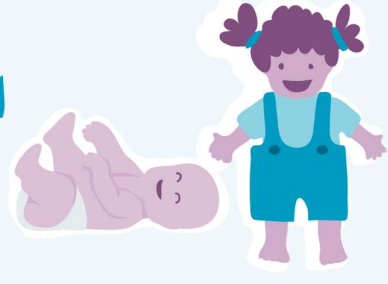


## الأطفال الرُّضع والأطفال الصغار



موجات الحر هي فترات طويلة من الطقس الحار. أصبحت موجات الحر أكثر شيوعاً بسبب تغير المناخ. يمكن أن تكون موجات الحر خطيرة

الأطفال الرُّضع والأطفال الصغار حساسون جداً للطقس الحار، لذا من المهم مراقبتهم عن كثب ووقايتهم من الإصابة بالجفاف أو الحرارة الشديدة. إذا كنت تعتقد أن طفلك ليس على ما يرام بسبب الطقس الحار، اطلب الرعاية الطبية



في الطقس الحار، قد يحتاج الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية إلى رضعات إضافية، ولكن إذا كان عمرهم أقل من 6 أشهر فلا ينصح بإعطائهم الماء. قد يحتاج الأطفال

الذين يرضعون من الزجاجاة إلى وجبات إضافية ويمكن تقديم كميات صغيرة من الماء المغلي المبرد حسب الحاجة



تجنب اصطحاب الرضع أو الأطفال الصغار إلى الخارج في الأوقات الأكثر سخونة من اليوم. إذا خرجت، ابق في الظل، واحمي بشرتهم بملايس فضفاضة وقبعة، واستخدم

كريم واقى من الشمس المخصص للرضع أو الأطفال الصغار



اختر المكان الأكثر برودة في منزلك لنوم الرُّضع أو الأطفال الصغار، وتأكد من إمكانية دوران الهواء حول أسررتهم



تأكد من أن الأطفال الصغار يتناولون مشروبات منتظمة طوال اليوم. الماء هو الأفضل. تجنب إعطاءهم المشروبات السكرية أو الغازية



البس الرُّضع والأطفال الصغار ملايس خفيفة وفضفاضة، مثل القمصان والحفاضات، أو القمصان الفضفاضة



تجنب استخدام حاملات الأطفال والرافعات في الحرارة لأنها تحد من تدفق الهواء وقد يكون الأطفال أكثر عرضة لارتفاع درجة الحرارة



لمساعدة الرضع والأطفال الصغار على التبريد، امسح جسمهم بالماء الفاتر (وليس البارد)



لا تترك الرُّضع أو الأطفال في السيارة أبداً

إذا كنت مريضاً، اتصل بخدمة Nurse on Call على الرقم 1300606024 أو على الرقم 000 في حالات الطوارئ

Darbin.vic.gov.au/heatwaves للمزيد من المعلومات، قم بزيارة

شكراً لوزارة الصحة بولاية جنوب أستراليا على التصريح بإعادة استخدام هذه المواد.