

Message à l'attention des assistants maternels

Comme chaque année, le niveau de veille du plan départemental de gestion d'une canicule est activé depuis le 1^{er} juin et le restera jusqu'au 31 août prochain.

La chaleur expose les nourrissons et les jeunes enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ces risques du fait de leur jeune âge (thermorégulation moins efficace, part de l'eau dans leur poids corporel plus important que celui de l'adulte) ; par ailleurs, ils ne peuvent accéder sans aide extérieure à des apports hydriques adaptés.

Le préfet du Jura a déclenché le plan canicule, vigilance orange. Voici quelques rappels concernant les mesures à mettre en œuvre :

PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR

1/Organisation, fonctionnement et matériel :

- fermer les volets et les rideaux des façades les plus exposées au soleil durant la journée,
- maintenir les fenêtres fermées si la température extérieure est supérieure à la température intérieure,
- vérifier la température des pièces et avoir une solution de repli dans un endroit plus frais, mettre des linges humides près des lieux ventilés,
- durant la soirée, provoquer des courants d'air quand la température à l'extérieur est plus basse qu'à l'intérieur du lieu de vie.

2/Conseils individuels :

se protéger

- A l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil et les jeunes enfants en sous-vêtements (sans les couvrir d'un drap ou d'une couverture),
- Eviter de sortir à l'extérieur pendant les pics de chaleur, particulièrement s'il s'agit d'un nourrisson,
- En cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire, couvrant les parties exposées de la peau sans oublier un chapeau ; utiliser abondamment de la crème solaire (indice de protection élevé) et éviter les efforts physiques,
- Ne pas laisser un enfant dans un véhicule à l'arrêt.

se rafraîchir

- Privilégier les espaces rafraîchis (idéalement 5 C° en dessous de la température ambiante) ou en permanence ombragés et frais (pas sous les verrières),
- Proposer des bains fréquents dans la journée (avec 1 ou 2 °C en dessous de la température corporelle),
- Les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée.

boire et manger

- Faire boire de l'eau régulièrement aux jeunes enfants en plus du régime alimentaire habituel et même en l'absence de demande en les aidant à boire,
- Veiller à la qualité de l'alimentation (chaîne du froid).

SIGNES D'ALERTE

Les premiers signes du coup de chaleur associent : • une fièvre • une pâleur • une somnolence ou une agitation inhabituelle • une soif intense avec une perte de poids.

L'ARS diffuse également des supports d'information sur les risques liés à la canicule que vous pouvez télécharger sur son site à l'adresse suivante :

http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/evenement_climatique/canicule/canicule-outils.asp

en vous souhaitant bonne réception, Cordialement.

Dr Claire GIRARDIN THIEBAUT

Médecin coordonnateur PMI/Actions sanitaires

Chef de service PMI