

Jouer à l'extérieur en toute sécurité



MODELEZ SON CERVEAU

Trouvez des lieux où votre enfant peut jouer en toute sécurité.

Explorer l'extérieur, jouer au terrain de jeu et être en présence d'autres enfants l'aideront à développer son imagination et à acquérir de nouvelles habiletés physiques et sociales.

Lorsqu'il fait chaud et ensoleillé

Un soleil plus sécuritaire

- ✓ Si votre enfant a 12 mois ou moins, ne l'exposez directement au soleil.
- ✓ Lorsqu'il est plus âgé, évitez le soleil en milieu de journée, lorsque les rayons sont les plus forts.
- ✓ Offrez-lui beaucoup d'eau à boire.

Quoi porter

- ✓ des vêtements amples tissés serrés;
- ✓ des lunettes de soleil;
- ✓ un chapeau ayant un large bord, un couvre-nuque et aucune attache;
- ✓ de la crème solaire, même lors de journées nuageuses.



ATTENTION

Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture. L'intérieur d'une voiture se réchauffe rapidement, même s'il ne fait pas très chaud à l'extérieur. De plus, les enfants suffoquent plus facilement que les adultes. Ils peuvent être sérieusement blessés et peuvent même mourir.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les coups de soleil augmentent les risques de cancer de la peau pour votre enfant plus tard au cours de la vie. N'attendez pas que la peau de votre enfant soit rouge pour le mettre à l'abri du soleil. Les brûlures n'apparaissent habituellement que plusieurs heures après l'exposition.



COMMENT FAIRE

Appliquez un écran solaire

1. Utilisez un écran solaire à l'épreuve de l'eau approuvé par l'association canadienne de dermatologie ayant un FPS de 30 ou plus.



2. Utilisez une cuillère à table (15 mL) ou plus.
3. Appliquez sur toute la peau exposée.
4. Utilisez un baume à lèvres ayant un écran solaire.
5. Appliquez à nouveau toutes les 2 heures.



URGENCE MÉDICALE

Coup de chaleur

Si votre enfant est fatigué, faible, confus, a des nausées, a mal à la tête, a des crampes musculaires ou a la peau froide, humide et pâle, il peut souffrir d'un coup de chaleur. Amenez-le à l'intérieur ou à l'ombre. Déshabillez-le et donnez-lui un bain tiède ainsi que de l'eau à boire. Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si son état ne s'améliore pas ou s'il vomit.

Lorsqu'il fait froid

Un froid plus sécuritaire

- ✓ Laissez votre enfant se réchauffer toutes les 30 minutes.
- ✓ Gardez-le à l'intérieur si la température est inférieure à -25 °C (-13 °F) ou si le refroidissement éolien est de -28 °C (-18 °F) ou moins.
- ✓ Si vous amenez votre enfant faire du traîneau, de la luge, du patin ou du ski, assurez-vous qu'il porte le casque adapté au sport (pas un casque pour la bicyclette) et qu'il le porte correctement.

Quoi porter

- ✓ plusieurs couches de vêtements amples;
- ✓ un manteau chaud imperméable, avec des manches ajustées au poignet;
- ✓ des chaussures chaudes et antidérapantes qui resteront sèches;
- ✓ des mitaines;
- ✓ un chapeau chaud sans attache;
- ✓ le casque approprié pour le sport pratiqué.



SOYEZ VIGILANTS

Si les joues, le nez, les oreilles, les doigts ou les orteils de votre enfant sont blancs et engourdis, il peut avoir une engelure. Amenez-le à l'intérieur immédiatement. Enlevez ses vêtements mouillés puis immergez la région touchée dans de l'eau tiède jusqu'à ce que la sensibilité revienne. Il pourrait y avoir une sensation de picotement.

Au terrain de jeu

Des terrains de jeu plus sécuritaires

- ✓ Assurez-vous que les structures, les surfaces et le bac à sable sont propres, sans déchets, sans aiguilles, sans vitre cassée ni plastique.
- ✓ Utilisez les structures qui ne sont pas plus hautes que 1,5 m (5 pieds).
- ✓ Assurez-vous que la structure est munie de garde-corps et de barrières, qu'elle est en bonne condition et bien ancrée, et n'a pas de côtés tranchants.
- ✓ Assurez-vous que la surface sous la structure est composée de sable, de copeaux de bois ou de caoutchouc.

Quoi ne pas porter

Évitez tous les vêtements qui peuvent se retrouver coincés dans la structure de jeu et peuvent étouffer votre enfant. Par exemple :

- ✗ des vêtements trop amples;
- ✗ des lacets;
- ✗ des foulards et des sangles d'un casque de bicyclette.



SOYEZ VIGILANTS

Assurez-vous que votre enfant soit toujours accompagné d'un adulte digne de confiance qui le surveille pendant qu'il joue. Votre enfant pourrait rester pris (ou même étranglé) dans la structure du terrain de jeux.

