



Fortes chaleurs : conseils à la maison

Note d'information aux parents — à conserver pour le week-end

Chères parents, chers parents,

MeteoLux annonce un épisode de **fortes chaleurs** pour les prochains jours, avec des températures qui pourront approcher, voire dépasser, les 35 °C, y compris pendant le week-end. La chaleur peut être éprouvante pour les enfants. Quelques gestes simples permettent de protéger leur santé.

Les bons réflexes à la maison

- **Faire boire de l'eau régulièrement**, tout au long de la journée, même sans sensation de soif (environ 1,5 l par jour pour un adulte ; adapter pour l'enfant).
- **Garder l'habitation au frais** : fermer volets, rideaux et fenêtres en journée, et aérer la nuit et tôt le matin.
- **Habiller léger** et, en cas de sortie, prévoir une casquette, des lunettes de soleil et de la crème solaire.
- **Éviter les sorties et les activités physiques aux heures les plus chaudes**
- **Rafrâichir l'enfant** : douche ou bain tièdes, linge humide sur le visage, la nuque et les bras.
- **Ne jamais laisser un enfant seul** dans une voiture, même quelques minutes.
- **Privilégier des repas légers** et riches en eau (fruits, légumes).
- **Privilégier les jeux calmes**, les endroits frais et les zones ombragées
- **Prévoir** une casquette ou un chapeau, lunettes de soleil et crème solaire lors des trajets ou activités à l'extérieur

Rester attentif aux signes d'alerte

Maux de tête, fatigue inhabituelle, nausées, peau chaude et rouge, soif intense ou somnolence peuvent annoncer un coup de chaleur. Dans ce cas, placez l'enfant au frais, faites-le boire et rafraîchissez-le. **En cas de signe grave (confusion, malaise, fièvre élevée), appelez immédiatement le 112.**

À l'école

L'école reste ouverte et votre enfant y est encadré et en sécurité. Le personnel veille à l'hydratation, utilise les espaces les plus frais et adapte les activités. **Merci de munir votre enfant d'une gourde d'eau** et de l'habiller de manière légère et adaptée à la chaleur.

Plus d'informations et de conseils : santeseu.public.lu ([Canicule](https://santeseu.public.lu)) — Suivi des alertes : meteolux.lu.

Prenez bien soin de vous et de vos enfants.

Le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse