

# COMO REFRESCAR AS CRIANÇAS



em Charlestown!

## O QUE É CALOR EXTREMO?

É quando as temperaturas ultrapassam 90°F (32° C) de dia e 78°F (26°C) à noite, especialmente quando também há **umidade** ou **essas temperaturas duram mais de um dia**. Pode ser desconfortável ficar em ambiente interno e perigoso praticar atividades ao ar livre.

## POR QUE É IMPORTANTE PROTEGER AS CRIANÇAS?

O calor extremo afeta bebês e crianças pequenas de uma forma diferente da que afeta adultos. O organismo infantil é **menor, se aquece mais rapidamente e transpira menos**. É responsabilidade dos adultos refrescar e hidratar as crianças e perceber nelas sinais de doenças relacionadas ao calor.

## PREPARE-SE

- ☐ Sirva bastante **água potável** fresca e **suco de frutas (com pouco açúcar)**
- ☐ Prepare **alimentos gelados**, como picolés, melancia, pepino e frutos silvestres
- ☐ Use **protetor solar** (SPF 30+)
- ☐ Use ventiladores com **névoa**, borrifadores, toalha molhadas e **cubos de gelo**
- ☐ **Cubra janelas** com cortinas, toalhas, persianas ou películas para bloquear a luz solar
- ☐ **Carregue dispositivos** e prepare **fontes de energia reservas**
- ☐ Mantenha **medicamentos** (inaladores, insulina, canetas de adrenalina etc.) sob fácil acesso e em locais frescos
- ☐ Instale e teste **aparelhos de ar-condicionado** e ventiladores

## EM UM DIA QUENTE

- ☐ Planeje atividades ao ar livre em **horários mais frescos** (antes das 10h, após às 16h)
- ☐ **Encontre sombra** durante atividades externas (sob árvores etc.)
- ☐ **Observe sinais** de desconforto ou de doenças relacionadas ao calor nas crianças enquanto elas brincam
- ☐ **Mantenha a hidratação** e a pele fresca com brumas e toalhas molhadas
- ☐ Vista as crianças com **roupas leves e soltas** e aplique **protetor solar** nelas
- ☐ Organize jogos em ambiente interno, brincadeiras com água e outras **atividades não extenuantes**
- ☐ Planeje **refeições** que não precisem de forno ou fogão
- ☐ Prepare uma **quantidade extra de leite materno ou fórmula** para bebês

## SINAIS DE DOENÇAS RELACIONADAS AO CALOR EM CRIANÇAS

- Irritabilidade maior do que o normal
- Confusão, tontura ou fadiga
- Transpiração excessiva ou choro sem lágrimas
- Fraqueza ou câibras musculares
- Batimentos cardíacos acelerados ou falta de fôlego

## CUIDADOS COM BEBÊS

**Bebês precisam de cuidados extras** no calor. Mantenha-os fora da luz solar direta, ofereça mais leite materno ou fórmula infantil para hidratá-los e refresque a pele deles com uma toalha úmida (especialmente durante a alimentação)

# COMO REFRESCAR AS CRIANÇAS

em Charlestown!



## CENTROS DE RESFRIAMENTO

Espaços com **ar-condicionado** que são **gratuitos e abertos** ao público durante Emergências de calor declaradas. Alguns Centros de resfriamento também têm **programação gratuita para crianças**.



## BIBLIOTECAS PÚBLICAS

Disponíveis para todos os moradores que querem aliviar o calor com **ar-condicionado, livros e programação de verão** para crianças, adolescentes e adultos. **Confira os horários de funcionamento!**



## PISCINAS

O BCYF tem **piscinas internas** e abertas ao público distribuídas **por toda a Cidade**. Acesse o site do BCYF e **cadastre-se** nos horários disponíveis.



## DIVERSÃO NA ÁGUA

Equipamentos aquáticos em **parques e playgrounds ao ar livre**, onde as crianças podem brincar, se refrescar e se divertir!

### RECURSOS

Acesse em [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat) o mapa atualizado dos recursos de resfriamento da cidade

Inscreva-se nos **Alertas emergenciais de Boston** e receba notificações sobre emergências de calor extremo

Ligue para **311** para solicitar serviços municipais não emergenciais durante uma onda de calor