

GIỮ TRẺ EM MÁT MẼ



Tại Charlestown!

NHIỆT ĐỘ CỰC NÓNG LÀ GÌ?

Khi nhiệt độ trên 90°F vào ban ngày và 78°F vào ban đêm, đặc biệt khi trời **nóng ẩm** hoặc **kéo dài hơn một ngày**. Nhiệt độ nóng gây khó chịu khi ở bên trong nhà và không an toàn khi hoạt động bên ngoài.

TẠI SAO BẢO VỆ TRẺ EM QUAN TRỌNG?

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ cực nóng vì **cơ thể trẻ nóng lên nhanh và ít đổ mồ hôi hơn**. Người lớn cần giúp trẻ giữ mát và uống đủ nước, và nhận biết các dấu hiệu bệnh do nhiệt độ cực nóng.

CHUẨN BỊ

- ☐ Luôn mang theo **nước uống mát và nước ép trái cây (ít đường)**
- ☐ Chuẩn bị **thực phẩm mát lạnh** như kem que, dưa hấu, dưa leo và dâu
- ☐ Thoa kem chống nắng (SPF 30+)
- ☐ Qchuẩn bị quạt phun sương, bình xịt nước, khăn ướt và **nước đá viên**
- ☐ **Che cửa sổ** bằng màn cửa, rèm, khăn hoặc giấy bạc để tránh ánh nắng
- ☐ Chuẩn bị **thiết bị sạc** và nguồn **điện dự phòng**
- ☐ Chuẩn bị và trữ lạnh **các loại thuốc** (ví dụ như thuốc xịt, insulin, EpiPen)
- ☐ Lắp đặt và kiểm tra **máy lạnh và quạt gió**

CHO NGÀY NẮNG NÓNG

- ☐ Hoạt động ngoài trời vào giờ mát mẻ (trước 10 giờ sáng, sau 4 giờ chiều)
- ☐ **Tìm bóng râm** nếu vui chơi ngoài trời (ví dụ: cây cối)
- ☐ **Chú ý các dấu hiệu** khó chịu hoặc bệnh liên quan đến nhiệt độ cực nóng
- ☐ **Giữ ẩm** và làm mát da bằng cách phun sương và khăn ướt
- ☐ Cho trẻ mặc **quần áo rộng rãi, nhẹ nhàng** và thoa **kem chống nắng**
- ☐ Chuẩn bị các trò chơi trong nhà, dưới nước, và trò chơi **không cần sức lực**
- ☐ Chuẩn bị **các bữa ăn** không cần lò nướng hoặc bếp
- ☐ Cung cấp thêm **sữa mẹ hoặc sữa bột** cho trẻ sơ sinh

DẤU HIỆU BỆNH DO NHIỆT Ở TRẺ EM

- Dễ quấy khóc hơn bình thường
- Không tỉnh táo, chóng mặt hoặc mệt mỏi
- Đổ mồ hôi nhiều hoặc khóc không có nước mắt
- Yếu cơ hoặc co rút cơ
- Nhịp tim nhanh hoặc khó thở

CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH

Trẻ sơ sinh cần được chăm sóc kỹ khi nhiệt độ cực nóng. Tránh ánh nắng trực tiếp, cho trẻ uống nhiều sữa mẹ hoặc sữa bột để bù nước và làm mát da bằng khăn ẩm (đặc biệt khi cho trẻ bú)

KEEP KIDS COOL

in Charlestown!



TRUNG TÂM LÀM MÁT

Không gian có **máy lạnh miễn phí** và mở cửa cho cư dân khi có tình trạng nắng nóng khẩn cấp. Một số trung tâm sẽ có **chương trình miễn phí** cho trẻ em.



THƯ VIỆN CÔNG CỘNG

Có nhiệt độ mát mẻ với **máy lạnh, sách và chương trình mùa hè** dành cho trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn. Hãy kiểm tra **giờ mở cửa!**



HỒ BƠI

BCYF có **hồ bơi bên trong** tòa nhà cho cư dân khắp **Thành phố**. Hãy **đăng ký** thời gian bơi qua trang mạng BCYF.



VÒI PHUN NƯỚC

Các điểm phun nước ở **công viên và sân chơi ngoài trời**, nơi trẻ em có thể vui chơi một cách thoải mái và mát mẻ!

TÀI NGUYÊN

Truy cập [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat) để có bản đồ mới nhất về các nơi làm mát của thành phố.

Đăng ký **Cảnh báo khẩn cấp Boston** để nhận thông báo khẩn cấp do nhiệt độ cực nóng.

Gọi **311** để được cung cấp các dịch vụ không khẩn cấp trong thời gian nắng nóng.