

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОХЛАДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

в Дорчестер!



ЧТО ТАКОЕ ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ЖАРА?

Когда температура превышает 90°F днем и 78°F ночью, особенно если при этом **влажно** или жара длится **более одного дня**. Находиться в помещении становится некомфортно, а выходить на улицу - небезопасно.

ПОДГОТОВКА

- Большое количество **прохладной воды и фруктовых соков (с низким содержанием сахара)**
- Прохладные продукты**, такие как мороженое, арбуз, огурец и ягоды
- Солнцезащитный крем (SPF 30+)**
- Соберите вентиляторы-распылители**, бутылки с аэрозолями, влажные полотенца, **и лед**
- Закройте окна** шторами, жалюзи, полотенцами или фольгой, чтобы блокировать солнечный свет
- Зарядите устройства** и **предусмотрите резервные источники питания**
- Держите **лекарства** (например, ингаляторы, инсулин, эпинефрин) наготове и в прохладном месте
- Установите и проверьте **кондиционеры и вентиляторы**

ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗАЩИЩАТЬ ДЕТЕЙ?

Младенцы и маленькие дети страдают от экстремальной жары иначе, чем взрослые, поскольку их тела **быстрее нагреваются и меньше потеют**. Они полагаются на взрослых, которые обеспечивают им прохладу и воду, и ищут признаки теплового заболевания.

В ЖАРКИЙ ДЕНЬ

- Мероприятия на свежем воздухе **во время прохладных часов** (до 10 утра, после 4 вечера)
- Найдите тень** во время игр на открытом воздухе (например, деревья)
- Следите за признаками дискомфорта** или тепловой болезни
- Не обезвоживайтесь** и охлаждайте кожу с помощью водяного распылителя и влажных полотенец
- Одевайте детей в **свободную, легкую одежду** и наносите **солнцезащитный крем**
- Игры внутри, игры с водой и другие **не напрягающие игры**
- Планируйте **блюда**, не требующие использования духовки или плиты
- Обеспечьте младенцев **дополнительным грудным молоком или смесью**

ПРИЗНАКИ ТЕПЛОВОЙ БОЛЕЗНИ У ДЕТЕЙ

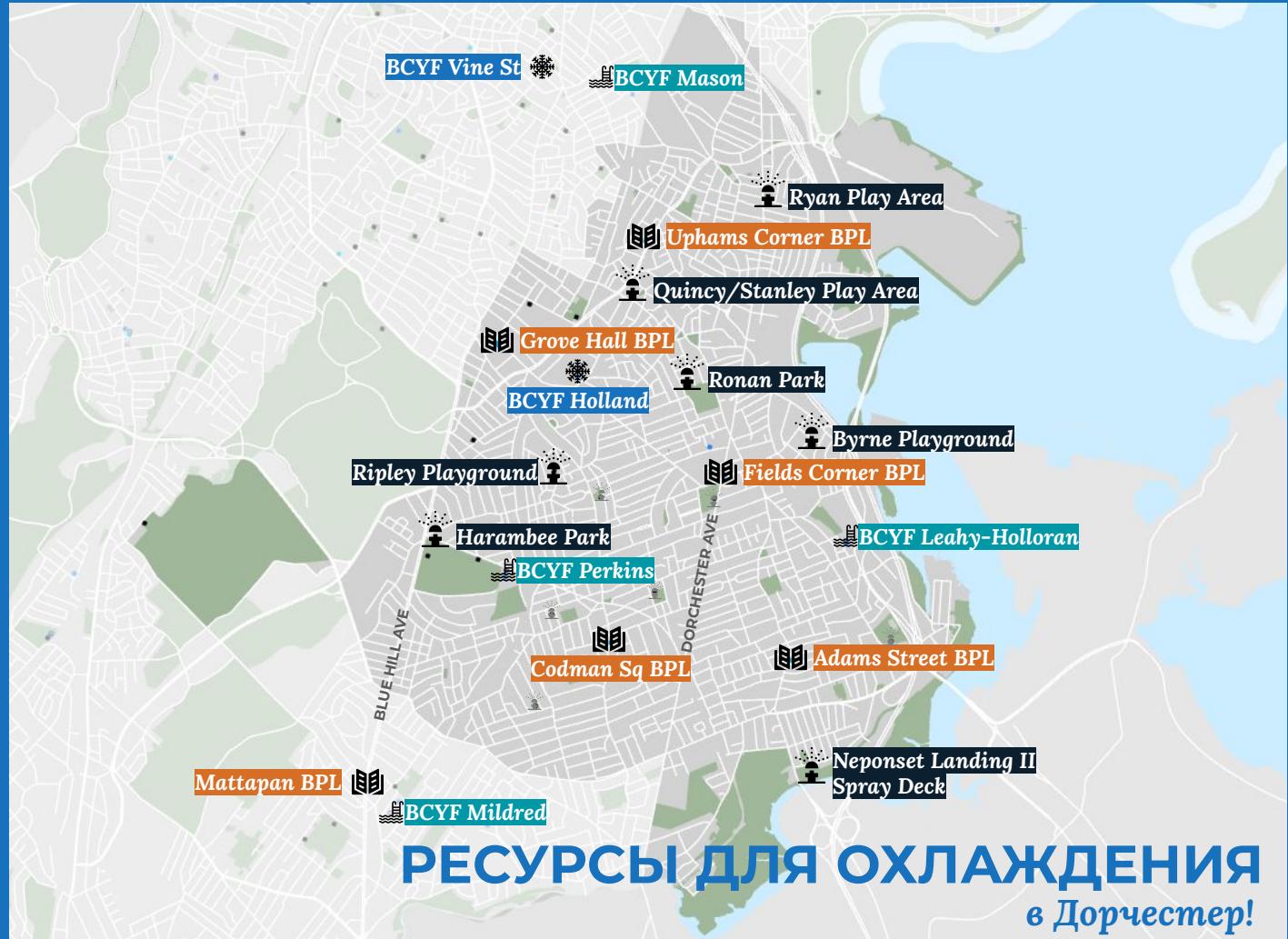
- Раздражительность больше, чем обычно
- Спутанность сознания, головокружение или усталость
- Повышенная потливость или плач без слез
- Слабость или мышечные судороги
- Учащенное сердцебиение или одышка

УХОД ЗА МЛАДЕНЦАМИ

В жару младенцы **нуждаются в особом уходе**. Держите их подальше от прямого солнечного света, давайте больше грудного молока или смеси в целях увлажнения и охлаждайте их кожу влажной мочалкой (особенно во время кормления).

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОХЛАДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

в Дорчестер!



ЦЕНТРЫ ОХЛАЖДЕНИЯ

Кондиционированные помещения, бесплатные и открытые во время чрезвычайных ситуаций, связанных с жарой. В некоторых центрах также есть бесплатные **детские программы**.



ОБЩЕСТВЕННЫЕ БИБЛИОТЕКИ

Все жители могут воспользоваться кондиционером, книгами и летними программами для детей, подростков и взрослых, чтобы спастись от жары. Обязательно проверьте **часы работы**!



БАССЕЙНЫ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ

В BCYF есть **крытые бассейны по всему городу**, которые доступны для посетителей. **Обязательно зарегистрируйтесь на сайте BCYF** и выберите время для плавания.



ВОДНЫЕ ИГРЫ

Водные объекты в парках и на детских площадках, где дети могут играть, прохладиться и веселиться!

Посетите сайт Boston.gov/heat, чтобы получить самую свежую карту городских ресурсов охлаждения.

РЕСУРСЫ

Подпишитесь на рассылку **Boston Emergency Alerts**, чтобы получать уведомления о чрезвычайных ситуациях, связанных с жарой.

Позвоните по номеру **311**, чтобы получить информацию о неэкстренных городских службах во время сильной жары.