

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.

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.

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**

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

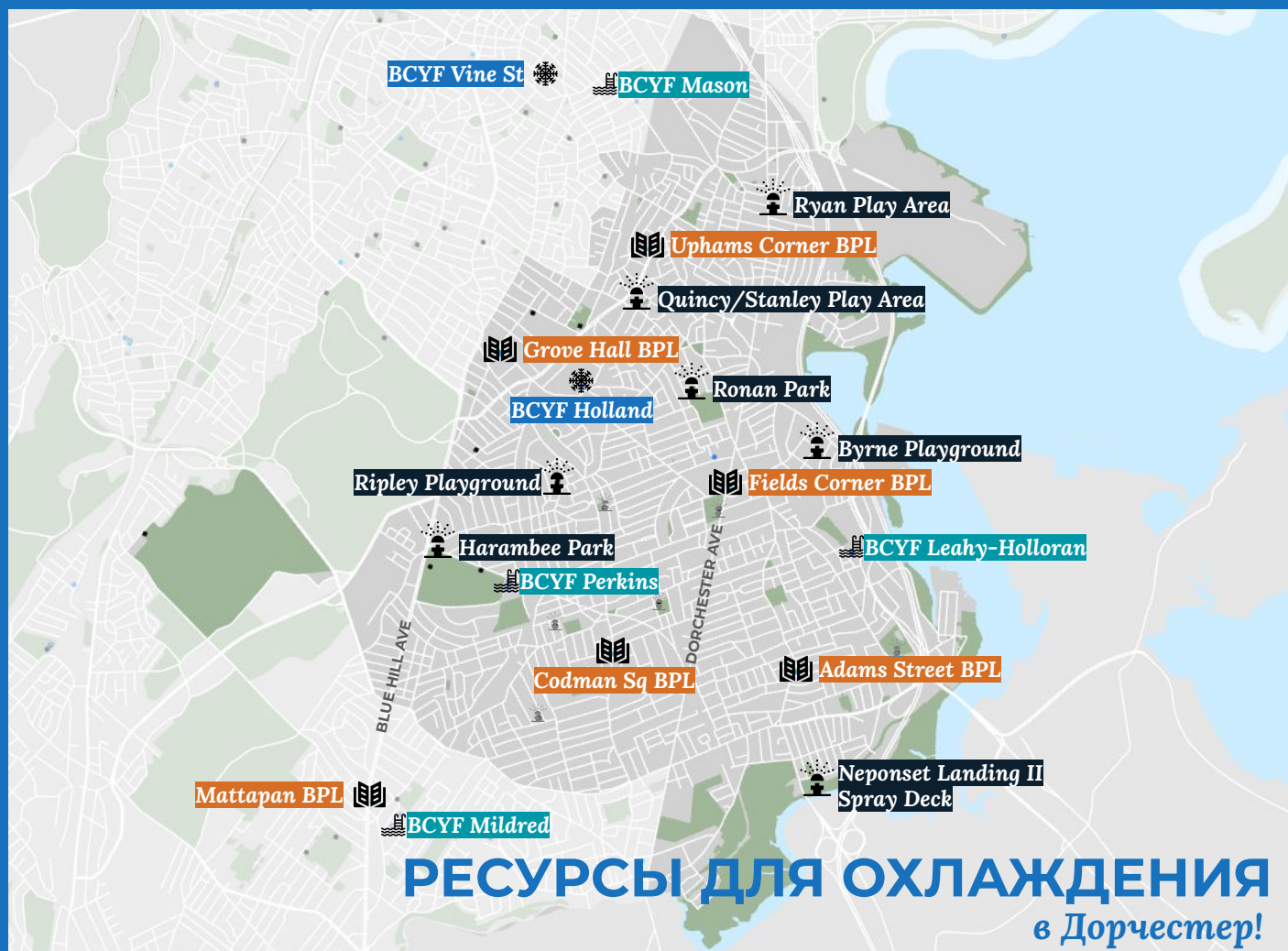
- Раздражительность больше, чем обычно
- Спутанность сознания, головокружение или усталость
- Повышенная потливость или плач без слез
- Слабость или мышечные судороги
- Учащенное сердцебиение или одышка

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!



РЕСУРСЫ ДЛЯ ОХЛАЖДЕНИЯ
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!

РЕСУРСЫ

Посетите сайт [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat), чтобы получить самую свежую карту городских ресурсов охлаждения.

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.