

GARDEZ LES ENFANTS AU FRAIS



à Dorchester!

QU'EST-CE QU'UNE CHALEUR EXTRÊME ?

Lorsque les températures dépassent 90 °F pendant la journée et 78 °F la nuit, surtout s'il fait **humide** ou si cela **dure plus d'un jour**. Il peut être inconfortable de rester à l'intérieur et parfois dangereux d'être actif dehors.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE PROTÉGER LES ENFANTS ?

Les nourrissons et les jeunes enfants sont plus sensibles à la chaleur extrême que les adultes, car **leur corps plus petit chauffe plus vite** et ils **transpirent moins**. Ils comptent sur les adultes pour rester au frais, bien hydratés, et repérer les signes de maladie liée à la chaleur.

PRÉPAREZ-VOUS

- ☐ Ayez beaucoup **d'eau fraîche** et des **jus de fruits (à faible teneur en sucre)**
- ☐ Préparez des **aliments frais** : glaces à l'eau, pastèque, concombre, fruits rouges
- ☐ Utilisez de la **crème solaire** (SPF 30+)
- ☐ Rassemblez **ventilateurs**, **brumisateurs**, pulvérisateurs, serviettes mouillées et **glaçons**
- ☐ **Couvrez les fenêtres** avec des rideaux, stores, serviettes ou papier aluminium pour bloquer le soleil
- ☐ **Chargez vos appareils** et pensez à une **source d'alimentation de secours**
- ☐ Gardez les **médicaments** (par ex. : inhalateurs, insuline, stylos EpiPen) au frais et prêts à l'usage
- ☐ Installez et testez les **climatiseurs** et **ventilateurs**

QUAND IL FAIT TRÈS CHAUD

- ☐ Planifiez les activités extérieures pendant les **heures fraîches** (avant 10h, après 16h)
- ☐ **Cherchez de l'ombre** en extérieur (ex. : sous les arbres)
- ☐ **Surveillez les signes** de malaise ou de maladie liée à la chaleur pendant les jeux
- ☐ **Buvez beaucoup d'eau** et rafraîchissez la peau avec un brumisateur ou une serviette humide
- ☐ Habillez les enfants avec des **vêtements amples et légers**, et appliquez de la **crème solaire**
- ☐ Prévoyez des jeux d'intérieur, des jeux d'eau ou d'autres **activités calmes**
- ☐ Préparez des **repas** qui nécessitent pas de four ni de cuisinière
- ☐ Donnez **plus de lait maternel ou de lait infantile** aux nourrissons

SIGNES DE MALADIE LIÉE À LA CHALEUR CHEZ LES ENFANTS

- Plus irritable que d'habitude
- Confusion, vertiges, fatigue
- Transpiration excessive ou pleurs sans larmes
- Faiblesse ou crampes musculaires
- Rythme cardiaque rapide ou essoufflement

SOINS AUX NOURRISSONS

Les nourrissons **nécessitent des soins supplémentaires** par temps chaud. Évitez l'exposition directe au soleil, proposez davantage de lait maternel ou de lait infantile pour les hydrater, et rafraîchissez leur peau avec une serviette humide (surtout pendant l'allaitement).

GARDEZ LES ENFANTS AU FRAIS



à Dorchester!



CENTRES DE REFROIDISSEMENT

Espaces **climatisés, gratuits et ouverts** au public pendant les alertes chaleur. Certains centres proposent aussi des **activités gratuites pour les enfants**.



BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES

Accessibles à tous les résidents pour se rafraîchir avec la **climatisation, des livres, et des programmes d'été** pour enfants, ados et adultes. **Vérifiez les horaires d'ouverture !**



PISCINES

Le BCYF dispose de **piscines intérieures à travers la ville**, ouvertes au public. **Inscrivez-vous** sur le site du BCYF pour réserver un créneau de baignade.



JEUX D'EAU

Équipements d'eau dans les **parcs et aires de jeux** où les enfants peuvent jouer, se rafraîchir et s'amuser !

RESSOURCES

Rendez-vous sur [Boston.gov/heat](https://boston.gov/heat) pour consulter la carte actualisée des ressources de rafraîchissement.

Inscrivez-vous aux **alertes d'urgence de Boston** pour recevoir des notifications en cas de vague de chaleur.

Appelez le **311** pour accéder aux services non urgents de la ville pendant une vague de chaleur.