

MANTENGA A LOS NIÑOS FRESCOS



en Back Bay, Downtown, & South End!

¿QUÉ ES EL CALOR EXTREMO?

Cuando las temperaturas superan los 90°F durante el día y los 78°F por la noche, especialmente cuando también es **húmedo o dura más de un día**. Puede resultar incómodo permanecer en casa y, a veces, peligroso realizar actividades al aire libre.

PREPÁRESE

- Mantenga suficiente **agua potable fresca y juegos de fruta (bajos en azúcar)**
- Prepare **alimentos fríos** como paletas, sandía, pepino y bayas
- Utilice **crema de protección solar (SPF 30+)**
- Disponga de **nebulizadores**, botellas pulverizadoras, toallas húmedas y **hielo**
- Cubra las ventanas** con cortinas, persianas, toallas o papel de aluminio para bloquear la luz solar
- Cargue los dispositivos** y piense en **fuentes de alimentación de reserva**
- Mantenga los **medicamentos** (por ejemplo, inhaladores, insulina, EpiPens) listos y fríos
- Instale y pruebe **acondicionadores de aire y ventiladores**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PROTEGER A LOS NIÑOS?

El calor extremo afecta a los bebés y a los niños pequeños de forma diferente que a los adultos, ya que sus pequeños cuerpos se calientan más rápidamente y sudan menos. Dependen de los adultos para detectar signos de enfermedad por calor y mantenerlos frescos e hidratados.

EN UN DÍA CALUROSO

- Planifique las actividades al aire libre en **las horas más frescas** (antes de las 10 am, después de las 4 pm)
- Busque sombra** si juega al aire libre (por ejemplo, árboles)
- Esté atento** a los signos de malestar o enfermedad relacionada con el calor durante el juego
- Manténgase hidratado** y mantenga la piel fresca con nebulizadores y toallas húmedas
- Vista a los niños con ropa **holgada y ligera**, y aplíquele **protección solar**
- Planifique juegos de interior, juegos acuáticos y otros juegos **no agotadores**
- Planifique **comidas** que no requieran horno o estufa
- Proporcione **más leche humana o de fórmula** a los bebés

SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD POR CALOR EN LOS NIÑOS

- Más irritable de lo habitual
- Confusión, mareos o fatiga
- Sudoración excesiva o llanto sin lágrimas
- Debilidad o calambres musculares
- Frecuencia cardiaca acelerada o dificultad para respirar

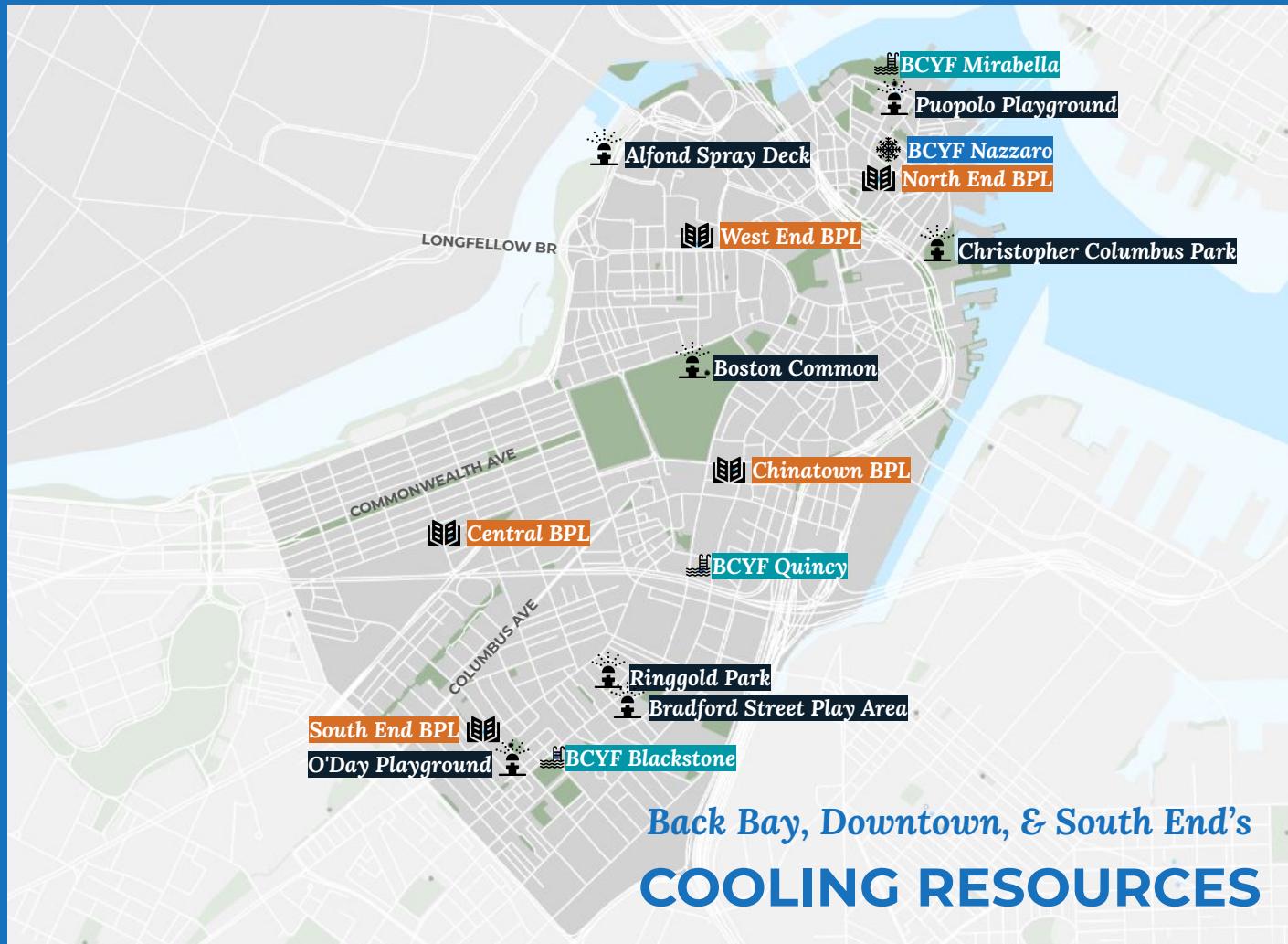
CUIDADO DE LOS BEBÉS

Los bebés necesitan cuidados especiales con el calor. Manténgalos alejados de la luz solar directa, ofrézcales más leche humana o de fórmula para hidratarlos y refresquéales la piel con una toallita húmeda (sobre todo mientras se alimentan).

MANTENGA A LOS NIÑOS FRESCOS



en Back Bay, Downtown, & South End!



Back Bay, Downtown, & South End's COOLING RESOURCES

CENTROS DE REFRIGERACIÓN

Espacios climatizados gratuitos y abiertos al público durante las emergencias declaradas por calor. Algunos centros de refrigeración también ofrecen **programas infantiles gratuitos**.

BIBLIOTECAS PÚBLICAS

A disposición de todos los residentes para buscar alivio del calor con aire acondicionado, libros y programación de verano para niños, adolescentes y adultos. ¡No olvide consultar los horarios de operación!

PISCINAS

BCYF tiene **piscinas cubiertas** en toda la ciudad que están abiertas al público. **Asegúrese de inscribirse** en la página web de BCYF para registrarse para horas de natación.

JUEGOS CON AGUA

Juegos de agua en **parques y patios de juegos al aire libre** donde los niños pueden jugar, refrescarse y divertirse!

RECURSOS

- Visite Boston.gov/heat para consultar el mapa más reciente de los recursos de refrigeración de la ciudad
- Suscríbase a las **Alertas de Emergencia de Boston** para recibir notificaciones sobre emergencias por calor extremo
- Llame al 311 para obtener servicios municipales no urgentes durante una ola de calor