

让孩子保持凉爽！



在牙买加普兰 (Jamaica Plain)!!

什么是极端高温天气？

当白天气温超过华氏90度、晚上气温超过华氏78度，尤其是当**天气潮湿**或持续**超过一天**，这就属于极端高温状况。在室内，这种天气可能会让人感到闷热不适，有时候在户外活动也会不安全。

为什么保护孩子很重要？

婴儿和幼儿对极端高温的反应与成年人不同，因为他们的**身体较小，升温更快，而且出汗较少**。他们需要依靠大人帮忙，保持凉爽与补充水分，并观察是否出现中暑征兆。

做好准备

- ☐ 准备充足的**清凉饮用水与低糖果汁**
- ☐ 准备**清凉食品**，如冰棒、西瓜、小黄瓜与浆果
- ☐ 使用**防晒乳** (SPF30以上)
- ☐ 准备**喷雾** 风扇、喷雾瓶、湿毛巾与冰块
- ☐ **遮挡窗户**: 用窗帘、百叶窗、毛巾或铝箔纸遮挡阳光
- ☐ 为**电子设备充电** 并考虑**备用电源**
- ☐ 备妥**药物** (如吸入器、胰岛素、EpiPens [肾上腺素自动注射笔]) 并保持凉爽
- ☐ 安装并测试**冷气**

在炎热高温的一天

- ☐ 安排在 **较凉时段** 进行户外活动 (上午10点前或下午4点后)
- ☐ 在户外活动时 寻找**阴凉处** (如树下)
- ☐ **观察** 孩子在玩耍时，是否出现不适或中暑**症状**
- ☐ **补充水分**，并用喷雾与湿毛巾帮助降温
- ☐ 给孩子穿着**宽松、轻薄的衣物**，并涂抹**防晒乳**
- ☐ 安排室内游戏、水上活动与**非剧烈活动**
- ☐ 准备不需使用烤箱或炉子的**餐点**
- ☐ 给婴儿**额外提供母乳或配方奶**

孩童中暑的症状

- 比平常更易发怒
- 意识混乱、头晕或疲倦
- 大量出汗或哭泣时没有眼泪
- 虚弱或肌肉痉挛
- 心跳过快或呼吸急促

照顾婴儿的建议

在炎热天气下，**婴儿需要额外照顾**。避免受到阳光直射，增加哺乳或喂奶次数，以补充水分，并以湿毛巾帮助皮肤降温 (尤其是喂奶时)。

让孩子保持凉爽！

在牙买加普兰 (Jamaica Plain)!!



在牙买加普兰
(Jamaica Plain)
避暑资源



避暑中心

在宣布热浪紧急天气状况期间, 提供空调的空间, 免费并向公众开放。有些避暑中心还提供免费的儿童节目。



公共图书馆

向所有居民开放, 提供空调、书籍, 并为儿童、青少年和成人提供夏季活动。请务必检查开放时间！



游泳池

BCYF 在全市的室内游泳池, 向公众开放。请通过 **BCYF 网站** 登记注册 使用游泳池的时间。



水上游戏

在户外公园和游乐场中的水上设施, 让孩子们可以玩耍、保持凉爽并享受乐趣！

资源

请浏览 [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat) 查阅市内最新有关的避暑 资源地图。

登记注册 **Boston Emergency Alerts (波士顿紧急警报)**, 获取极端高温天气 紧急情况的通知。

在热浪期间 拨打 311 查询非紧急的市政府服务。