

KENBE TIMOUN YO FRE



nan Jamaica Plain!

KISA CHALÈ EKSTRÈM YE?

Se lè tanperati yo depase 90°F pandan jounen an avèk 78°F nan lannwit, espesyalman si li **imid** oubyen si chalè a **dire plis pase yon sèl jou**. Li ka pa konfòtab pou w rete anndan kay, e pafwa li ka danjere pou w fè aktivite deyò.

POUKISA LI ENPÒTAN POU PWOTEJE TIMOUN YO?

Tibebe ak timoun piti santi efè chalè ekstrèm lan diferan pase granmoun, paske **kò yo pi piti, li chofe pi vit**, epi yo **swe mwens**. Yo konte sou granmoun pou kenbe yo fre, ba yo dlo, epi veve siy maladi chalè.

PREPARE W

- ☐ Kenbe anpil **dlo fre** pou bwè, avèk **ji fwi (ki pa gen anpil sik)**
- ☐ Prepare **manje fre** tankou popsicle (fresko), melon, konkonm, avèk fwi wouj
- ☐ Mete krèm pou **pwoteksyon solèy** (SPF 30+)
- ☐ Rasanble **vantilatè vapè**, boutèy pou flite, sèvyèt mouye, avèk grenn **glas**
- ☐ **Kouvri fenèt** yo avèk rido, vwal, sèvyèt oubyen papyè aliminyòm pou bloke limyè solèy la
- ☐ Mete **aparèy elektwonik** yo nan **chaj** epi panse ak **sous kouran sekou**
- ☐ Prepare **medikaman** yo (egzanp: aparèy pou opresyon, ensilin, EpiPen) epi kenbe yo fre
- ☐ Enstale epi teste **klimatizatè yo** avèk **vantilatè yo**

LÈ LI FÈ CHO

- ☐ Planifye aktivite deyò nan **lè ki fè pi fre** yo (anvan 10am, aprè 4pm)
- ☐ **Chèche lonbraj** si w ap jwe deyò (pa egzanp: anba pye bwa yo)
- ☐ **Veve siy** malèz oswa maladi ki gen rapò avèk chalè pandan y ap jwe
- ☐ **Bwè anpil dlo** epi kenbe po yo fre avèk vapè oubyen sèvyèt mouye
- ☐ Abiye timoun yo avèk **rad ki lejè**, ki **pa sere**, epi mete **krèm solèy** sou yo
- ☐ Planifye jwèt anndan, jwèt ak dlo, oubyen lòt jwèt **ki pa mande anpil efò**
- ☐ Planifye fè **manje** ki pa mande fou oubyen recho
- ☐ Bay tibebe yo plis **lèt manman oubyen lèt an poud**, jan sa nesèsè

SIY MALADI CHALÈ LA KAY TIMOUN

- Pi iritab pase nòmal
- Konfizyon, tèt vire, oubyen fatig
- Anpil swe oubyen kriye san dlo nan je
- Feblès oswa kramp nan misk yo
- Kè ap bat vit, oubyen souf anlè

SWEN POU TIBEBE

Tibebe yo bezwen plis swen lè li fè cho. Pa mete yo nan solèy dirèkteman, ofri yo plis lèt manman oubyen lèt an poud pou idrate yo, epi rafrech pou yo avèk yon ti sèvyèt mouye (sitou pandan w ap ba yo manje)

KENBE TIMOUN YO FRE

nan Jamaica Plain!



SANT RAFRECHISMAN

Espas **klimatize** ki **gratis** e **ouvè** pou piblik la pandan Deklarasyon Ijans Chalè. Gen kèk sant refrechisman ki bay aktivite gratis pou timoun tou.



BIBLIYOTÈK PIBLIK

Yo ouvè pou tout rezidan kap chèche soulajman kont chalè a epi yo genyen **klimatizatè, liv, avèk pwogram ete** pou timoun, adolesan, avèk granmoun. **Tcheke lè yo ouvè!**



PISIN

BCYF gen **pin anndan nan plizyè zòn nan vil la** ki ouvè pou piblik la. **Asire w ou enskri** pou lè ou vle naje a sou sitwèb BCYF la.



JWÈT DLO

Pak avèk lakou rekreyasyon deyò ki gen jwèt dlo ladan yo, kote timoun yo ka jwe, rete fre, epi pran plezi!

RESOUS

Ale sou [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat) pou w jwenn dènye kat pou resous refwadisman vil la

Enskri pou **alèt ijans Boston** pou resevwa notifikasyon sou ijans chalè ekstrèm

Rele 311 pou sèvis ki pa ijan ke vil la ofri pandan vag chalè