



حافظوا على انتعاش أطفالكم

Jamaica Plain!

لماذا يجب حماية الأطفال؟

يختلف أثر الحرارة الشديدة على الرضع والصغار عن الكبار، لأن أجسامهم الصغيرة ترتفع حرارتها أسرع منهم وإفراز العرق فيها أقل. وهم يعتمدون على الكبار في الحفاظ على برودة أجسامهم وترطيبها واكتشاف أعراض مشاكل الحر الصحية.

ما هي الحرارة الشديدة؟

أيام الحرارة الشديدة هي التي تزيد درجة الحرارة فيها عن 90 درجة فهرنهايت نهارًا و 78 درجة فهرنهايت ليلاً، وخاصة عندما تكون نسبة الرطوبة عالية أو تستمر لأكثر من يوم. حينها قد يكون الجو في المنزل غير مريح، وأحياناً تكون النشاطات الخارجية غير آمنة.

في الأيام الحارة

- ☐ ممارسة الأنشطة الخارجية في ساعات الحرارة الأقل (قبل الساعة 10 صباحاً وبعد الساعة 4 مساءً)
- ☐ تحديد أماكن مظلة (مثل الأشجار) للعب في الخارج
- ☐ مراقبة أعراض الإرهاق من الحر أو مشاكله الصحية أثناء اللعب
- ☐ الحفاظ على رطوبة الجسم وبرودة الجلد برذاذ الماء والكمادات المبللة
- ☐ ارتداء الأطفال لملابس واسعة وخفيفة ووضع كريمات ضد الشمس على أجسامهم
- ☐ اقتراح ألعاب داخل المنزل أو ألعاب مائية أو ألعاب أخرى غير متعبة
- ☐ تحضير أكل لا يتطلب تشغيل البوتاجاز أو الفرن
- ☐ تجهيز كمية أكبر من حليب الأم أو الحليب الصناعي للرضع

الاستعدادات

- ☐ وجود كمية كبيرة من مياه الشرب وعصائر الفاكهة (قليلة السكر) الباردة
- ☐ تجهيز أكل بارد مثل المصاصات والبطيخ والخيار والتوت
- ☐ وضع كريمات ضد الشمس (بدرجة حماية أكثر من 30)
- ☐ تحضير مراوح وزجاجات الرذاذ البارد وكمادات مبللة ومكعبات ثلج
- ☐ تغطية الشبابيك بالستائر القماش أو المعدنية أو الفوط أو ورق الألمنيوم لحجب أشعة الشمس
- ☐ شحن الأجهزة باستمرار والتفكير في إمكانية استخدام وحدة طاقة احتياطية
- ☐ تجهيز الأدوية (مثل بخاخات الربو وأقلام الأنسولين والإبينفرين) والحفاظ على برودتها
- ☐ تركيب مكيفات هواء ومراوح والتأكد من أنها تعمل

رعاية الرضع

يحتاج الرضع إلى عناية أكبر في الحر. لذا يُنصح بإبعادهم عن أشعة الشمس المباشرة، وإطعامهم كمية أكبر من حليب الأم أو الحليب الصناعي للترطيب، وتبريد جلده بكمادات مبللة (خاصة أثناء الرضاعة).

أعراض مشاكل الحر الصحية عند الأطفال

- انزعاج أكثر من المعتاد
- تشوش أو دوخة أو إرهاق
- عرق غزير أو بكاء بلا دموع
- ضعف أو تشنج في العضلات
- ضربات قلب سريعة أو ضيق في التنفس



حافظوا على انتعاش أطفالكم

Jamaica Plain!



اللعاب في الماء



توجد في الحدائق والملاعب الخارجية مسطحات مائية يمكن أن يلعب الأطفال فيها ويستمتعون!

حمامات السباحة



توجد حمامات سباحة داخلية مفتوحة للسكان في مراكز بوسطن للشباب والعائلات المنتشرة في جميع أنحاء المدينة. يُرجى تسجيل حضورك في مواعيد السباحة بزيارة موقعها الإلكتروني.

المكتبات العامة



مفتوحة لكل السكان الراغبين في الاحتفاء من حرارة الصيف بالجلوس في مرافقها المكيفة وقراءة الكتب والاشتراك في برامجها الصيفية المقدمة للأطفال والمراهقين والكبار. يُرجى التأكد من معرفة ساعات العمل!

مراكز التبريد



أماكن مكيفة مجانية ومفتوحة للسكان خلال حالات طوارئ الحر. وتوجد في بعض مراكز التبريد برامج مجانية للأطفال.

زيارة [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat) للاطلاع على أحدث خريطة لأماكن المبردات في المدينة

الاشتراك في تنبيهات طوارئ بوسطن لتلقي إشعارات عن حالات طوارئ الحرارة الشديدة

الاتصال على رقم 311 لتلقي خدمات المدينة في غير حالات الطوارئ خلال موجة الحر