

MANTI KRIANSAS FRESKU



na Mattapan!

KUZÊ KI Ê KALOR STREMU?

Óra ki temperatura sta riba di 32°C di dia y 25.5°C di noti, inda más si sta txeu **umidadi** ô si **dura más ki un dia**. Podi ser diskonfortável sta dentu di kaza y, as bes, inseguru fazi atividadi na rua.

PAMODI KI Ê INPURTANTI PRUTEJI KRIANSAS?

Bebês y kriansa pikinoti ta ser afetadu pa kalor stremu di un forma diferenti di adultu pamodi ses **korpu pikinoti ta kenta más rápido** y es ta **sua ménus**. Es ta dipendi di adultu pa mante-s fresku y idratadu, y pa presta atenson na sinal di duensa di kalor.

PREPARA

- ☐ Manti txeu **águ putável** fresku y **sumu di fruta (ku poku asúkar)**
- ☐ Prepara **alimentus fresku** sima freskinha, melansia, pipinu, y frutus burmedju
- ☐ Uza **prutetor sular** (FPS 30+)
- ☐ Djunta ventuinha **di burifason**, garafa di spreï, panu modjadu, y **kubus di jelu**
- ☐ **Tapa janela** ku kurtina, persiana, tuadja ô papel alumíniu pa blokia lus di sol
- ☐ **Karega dispuzitivus** y konsidera ranja **baterias di rezerva**
- ☐ Manti **ramedi** (pur izenplu, inalador, insulina, EpiPens) prontu y fresku
- ☐ Instala y testa **aparelhu di ar kondisionadu** y **ventuinha**

NA UN DIA KENTI

- ☐ Plania atividadis na rua durante **óras más fresku** (antis di 10 óra di palmanhan, dipôs di 4 óra di tardi)
- ☐ **Djobi sonbra** óra di brinka na rua (pur izenplu, árvres)
- ☐ **Fika atentu a sinal** di diskonfortu ô duensa di kalor ora ki es sta brinka.
- ☐ **Manti idratadu** y manti peli fresku ku burifason y panu modjadu
- ☐ Bisti kriansas ku **ropa largu y lebi** y aplika **prutetor sular**
- ☐ Plania jogu dentu di kaza, brinkadera ku águ y **brinkadera ki ka ta kansa txeu**
- ☐ Plania **refeison** ki ka iziji uzu di fornu ô fogon
- ☐ Da bebês **más leti maternu ô fórmula**

SINAL DI DUENSA DI KALOR NA KRIANSA

- Más iritadu di ki normal
- Konfuzon, tontura, ô kansasu
- Txexu suor ô txoru sen lágrima
- Frakeza ô kaianbra muskular
- Kurason sileradu ô falta d'ar

KUIDA DI BEBÊS

Bebês mesti kuidadu adisional na kalor. Mante-s fora di sol diretu, oferesi más leti maternu ô fórmula pa idratason, y freska ses peli ku un panu modjadu (prinsipalmenti óra di alimentason)

MANTI KRIANSAS FRESKU

na Mattapan!



SENTRU DI AREFESIMENTU

Spasu ku ar-kondisionadu ki ê **gratis y abertu** pa públiku duranti Imerjénsia di Kalor deklaradu. Alguns Sentru di Arefesimentu ta ben oferesi tanbê **prugramason grátis** pa kriansa.



BIBLIOTEKA PÚBLIKU

Disponível pa tudu morador pa buska aliviu di kalor, ku **ar kondisionadu, livrus, y prugramason di veron** pa kriansa, adulesenti y adultu. Ka bu skesi di **verifika oráriu di abertura!**



PISINA

BCYF ten **pisina kubertu na Sidadi interu** ki sta abertu a públiku. **Ka bu skesi di inskrevi** pa oráriu di nada através di site di BCYF.



BRINKADERA NA ÁGU

Pontu di águ na **parki y parki infantil na rua** undi kriansa podi brinka, fika fresku, y diverti!

REKURSUS

Vizita [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat) pa mapa más resenti di rekursus di arefesimentu di sidadi

Inskevi na **Alertas di Imerjénsia di Boston** pa resebi notifikason sobri imerjénsia di kalor stremu

Liga pa **311** pa ten asesu a servisus di sidadi ki ka ê urjenti duranti un onda di kalor