

MANTENGA A LOS NIÑOS FRESCOS



en Mattapan!

¿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.

¿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.

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**

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 aplíqueles **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 cardíaca acelerada o dificultad para respirar

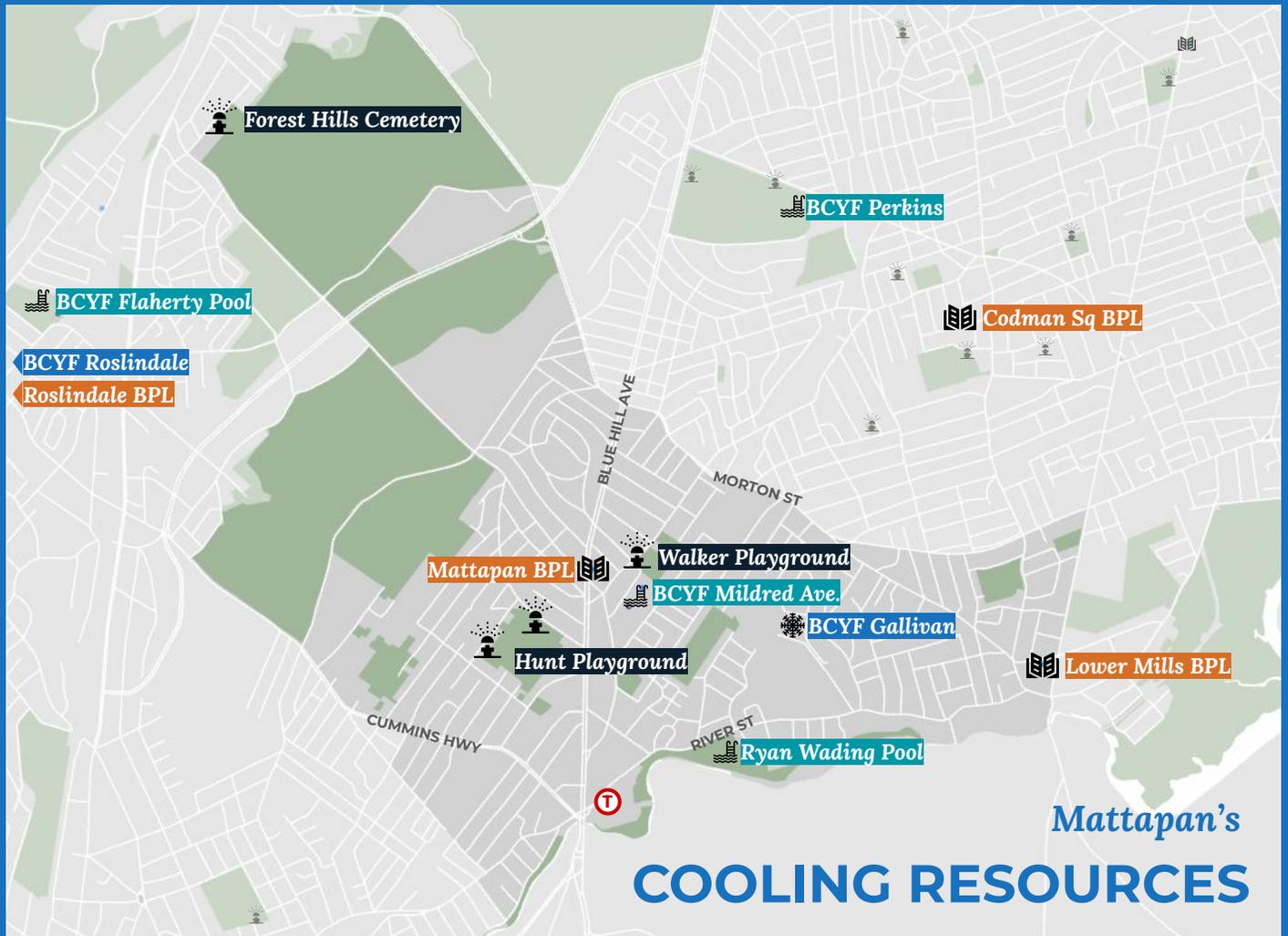
CUIDADO DE LOS BEBÉS

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 refrésqueles la piel con una toallita húmeda (sobre todo mientras se alimentan).

MANTENGA A LOS NIÑOS FRESCOS



en Mattapan!



Mattapan'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

Suscríbese 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