

让孩子保持凉爽！

在使命山。(Mission Hill)!



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。

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

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。

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！



在使命山。(Mission Hill)!

在使命山。 (Mission Hill)!

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！

请浏览 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。