



حافظوا على انتعاش أطفالكم

معلومات للعائلات ومقدمي الرعاية ومعلمي مرحلة الطفولة المبكرة

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.

قبل الأيام الحارة

- ☐ كمية كبيرة من مياه الشرب وعصائر الفاكهة (قليلة السكر) الباردة
- ☐ مكعبات وأكياس ثلج
- ☐ مراوح وزجاجات الرذاذ البارد وكمادات مبللة
- ☐ أكل بارد مثل المصاصات والبطيخ والخيار والتوت
- ☐ كريمات ضد الشمس (بدرجة حماية أكثر من 30)

تجميع المستلزمات

- ☐ تركيب مكيفات هواء ومراوح والتأكد من أنها تعمل
- ☐ تغطية الشبائيك بالستائر القماش أو المعدنية أو الفوط أو ورق الألمنيوم لحجب أشعة الشمس
- ☐ إضافة أماكن مظلمة (مثل الخيام والمظلات) إلى مناطق اللعب الخارجية
- ☐ شحن الأجهزة باستمرار والتفكير في إمكانية استخدام وحدة طاقة احتياطية

تجهيز الأماكن

- ☐ ارتداء الأطفال لملابس واسعة وخفيفة ووضع كريمات ضد الشمس على أجسامهم
- ☐ تجهيز كمية أكبر من حليب الأم أو الحليب الصناعي للرضع
- ☐ تجهيز الأدوية (مثل بخاخات الربو وأقلام الأنسولين والإبينفرين) والحفاظ على برودتها

التواصل مع العائلات

لمعلمي مرحلة الطفولة المبكرة

- ☐ أكل لا يتطلب تشغيل البوتجاز أو الفرن
- ☐ أنشطة خارجية في ساعات الحرارة الأقل (قبل الساعة 10 صباحًا وبعد الساعة 4 مساءً)
- ☐ ألعاب داخل المنزل وأعمال يدوية وألعاب مائية وألعاب أخرى غير متعبة

أنشطة للحفاظ على البرودة

- ☐ زيارة [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat) للاطلاع على أحدث خريطة لحمامات السباحة العامة ورشاشات المياه وأماكن التبريد في مراكز بوسطن للشباب والعائلات والمكتبات العامة وخيام بخاخات المياه
- ☐ الاشتراك في تنبيهات طوارئ بوسطن لتلقي إشعارات عن حالات طوارئ الحرارة الشديدة وغيرها من الظروف الجوية
- ☐ الاتصال على رقم 311 لتلقي خدمات المدينة في غير حالات الطوارئ خلال موجة الحر

الاطلاع على الموارد



حافظوا على انتعاش أطفالكم

معلومات للعائلات ومقدمي الرعاية ومعلمي مرحلة الطفولة المبكرة

يجب معرفة درجة الحرارة ونسبة الرطوبة (مؤشر الحرارة) وجودة الهواء قبل الخروج. حيث أن نسبة الرطوبة العالية قد تزيد من شعورك بالحر لصعوبة تبخر العرق وبالتالي صعوبة تبريد الجسم. كذلك قد يزيد الحر وجودة الهواء السيئة من المخاطر الصحية على الأطفال المصابين بالربو.

الرطوبة النسبية

مرتفعة (90% إلى 100%)	متوسطة (50% إلى 90%)	منخفضة (40% إلى 50%)	درجة الحرارة
		أمان (مؤشر الحرارة تحت 80 درجة)	منخفضة (80 إلى 85 درجة فهرنهايت)
	خطورة متوسطة (مؤشر الحرارة بين 90 إلى 100 درجة)		متوسطة (85 إلى 95 درجة فهرنهايت)
	خطورة عالية (مؤشر الحرارة فوق 100 درجة)		مرتفعة (أكثر من 95 درجة فهرنهايت)

مؤشر جودة الهواء (AQI)

أقل من 100

أكثر من 100

تقليل الأنشطة الخارجية واستخدام جهاز تنقية هواء

الخروج آمن

خلال الأيام الحارة

في الأيام
الآمنة

- ☐ تحديد أماكن مظلة (مثل الأشجار) عند اللعب في الخارج
- ☐ ترطيب جسمك، مع تجنب المشروبات السكرية
- ☐ حماية جلدك بتغطيته وارتداء ملابس خفيفة وقبعات ووضع كريم ضد الشمس
- ☐ مراقبة علامات انزعاج الأطفال أثناء اللعب

في الأيام
متوسطة المخاطر

- ☐ اقتصر الخروج على ساعات الحرارة الأقل (قبل الساعة 10 صباحًا وبعد الساعة 4 مساءً)
- ☐ حماية جلدك بتغطيته وارتداء ملابس خفيفة وقبعات ووضع كريم ضد الشمس
- ☐ الحفاظ على رطوبة الجسم وبرودة الجلد برذاذ الماء والكمامات المبللة
- ☐ تجنب الأنشطة المرهقة وارتداء حذاء على الأرضيات الساخنة خارج المنزل

في الأيام
عالية المخاطر

- ☐ البقاء في أماكن مغلقة وتشغيل مكيف الهواء (أو وضع وعاء ثلج أمام المروحة إذا كانت درجة الحرارة أقل من 90 درجة فهرنهايت)
- ☐ حجب أشعة الشمس بالستائر القماش أو المعدنية أو الفوط أو ورق الألمنيوم
- ☐ الحفاظ على رطوبة الجسم وبرودة الجلد برذاذ الماء والكمامات المبللة
- ☐ مراقبة أعراض مشاكل الحر الصحية

رعاية الرضع

يحتاج الرضع إلى عناية أكبر في الحر. لذا يُنصح بإبعادهم عن أشعة الشمس المباشرة، وإطعامه كمية أكبر من حليب الأم أو الحليب الصناعي للترطيب، وتبريد جلده بكمامات 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