



حافظوا على انتعاش أطفالكم

معلومات للعائلات ومقدمي الرعاية ومعلمي مرحلة الطفولة المبكرة

لماذا يجب حماية الأطفال؟

ما هي الحرارة الشديدة؟

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.

أيام الحرارة الشديدة هي التي تزيد درجة الحرارة فيها عن 90 درجة فهرنهايت نهاراً و78 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 (قليل السكر) الباردة

مكعبات وأكياس ثلج

مراوح وزجاجات الرذاذ البارد وكمامات مبللة

أكل بارد مثل المصاصات والمطيخ والخيار والتوت

كريمات ضد الشمس (بدرجة حماية أكثر من 30)

تجمیع المستلزمات

تجهیز الأماكن

تركيب مكيفات هواء ومراوح والتأكد من أنها تعمل

تغطية الشبابيك بالستائر القماش أو المعدنية أو الفوط أو ورق الألمنيوم لحب أشعة الشمس

إضافة أماكن مظللة (مثل الخيام والمظلات) إلى مناطق اللعب الخارجية

شحن الأجهزة باستمرار والتفكير في إمكانية استخدام وحدة طاقة احتياطية

التوصل مع العائلات

المعلم مرحلة الطفولة المبكرة

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 الريو وأقلام الأنفولين والإبينفرين) والحفاظ على برودتها

أنشطة للحفاظ على البرودة

أكل لا يتطلب تشغيل البوتاجاز أو الفرن

أنشطة خارجية في ساعات الحرارة الأقل (قبل الساعة 10 صباحاً وبعد الساعة 4 مساءً)

ألعاب داخل المنزل وأعمال يدوية وألعاب مائية وألعاب أخرى غير متعبة

الاطلاع على الموارد

زيارة Boston.gov/heat للاطلاع على أحدث خريطة لحمامات السباحة العامة ورشاشات المياه وأماكن التبريد في مراكز بوسطن للشباب والعائلات والمكتبات العامة وخياط بخاخات المياه

الاشتراك في تنبيهات طوارئ بوسطن لتلقى إشعارات عن حالات طوارئ الحرارة الشديدة وغيرها من الظروف الجوية

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



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 العالمية قد تزيد من شعورك بالحر لصعوبة تبخر العرق وبالتالي صعوبة تبريد الجسم. كذلك قد تزيد الحر وجودة الهواء السيئة من المخاطر الصحية على الأطفال المصابين بالربو.



خلال الأيام الحارة

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

- متوسطة المخاطر** في الأيام

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

- 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 برشاد الماء والكمادات المبللة

مراقبة أعراض مشاكل الحر الصحية

في الأيام عاليه المخاطر

رعاية الرضع

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

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