

MANTI KRIANSAS FRESKU

Informason pa pais, kuidadoris y idukadoris di infânsia



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 rápidu** 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.

ANTIS DI UN DIA KENTI

DJUNTA MATERIA L

- ☐ Txeu **águ putável** fresku y **sumu di fruta (ku poku asúkar)**
- ☐ Kubus y bolsa di **jelu**
- ☐ Ventuinha di **burifason**, garafa di spreï y panu modjadu
- ☐ **Kumida fresku** sima freskinha, melansia, pepinu, y frutus burmedju
- ☐ **Prutetor sular** (FPS 30+)

PRIPARA LUGAR

- ☐ Instala y testa aparelhu di **ar kondisionadu** y **ventuinha**
- ☐ **Kubri janela** ku kurtina, persiana, tuadja ô papel alumíniu pa blokia lus di sol
- ☐ **Kria sônbra** na zonas di brinkadera na rua (pur izenplu, tenda, guarda-xuva)
- ☐ **Karega dispuzitivus** y konsidera ranja **baterias di rezerva**

KONTAKT A FAMÍLIAS

Pa idukadoris di infânsia

- ☐ Bisti kriansas ku **ropa largu y lebi** y aplika **prutetor sular**
- ☐ Da bebês más **leti maternu ô fórmula**
- ☐ Manti **ramedi** (pur izenplu, inalador, insulina, EpiPens) prontu y fresku

PLANIA ATIVIDADI S FRESKU

- ☐ **Refeison** ki ka iziji uzu di fornu ô fogon
- ☐ Atividadis na rua durante **óras más fresku** (antis di 10 óra di palmanhan, dipôs di 4 óra tardi)
- ☐ Brinkadera dentu di kaza, trabadju manual, brinkadera ku águ y otus tipu di **brinkadera ki ka ta kansa txeu**

VERIFIKA REKURSUS

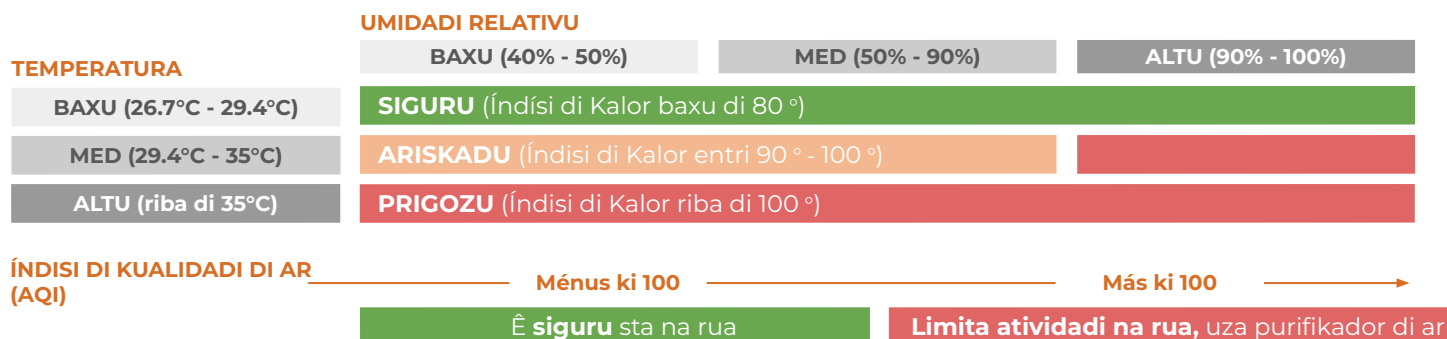
- ☐ **Vizita [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat)** pa odja mapa más resenti di piscinas públiku, xafaris interativu, Sentrus di Arefesimentu BCYF, Bibliotekas Públiku y tendas di nebulizason
- ☐ **Inskevi na [Alertas di Imerjênsia di Boston](#)** pa resebi notifikason subri imerjênsia di kalor stremu y otus iventu klimátiku
- ☐ **Liga pa 311** pa ten asesu a servisus di sidadi ki ka ê urjenti durante un onda di kalor

MANTI KRIANSAS FRESKU

Informason pa pais, kuidadoris y idukadoris di infânsia



Ê inportanti djobi **TENPERATURA, UMIDADI (Índisi di Kalor) y KUALIDADI DI AR** antis di bai pa rua. **Umidadi** podi fazi algen xinti ma sta más kalor di ki kel ki sta di verdadi, pamodi suor ka ta ivapora faxi, y si ta fika más difísil pa freska. **Kalor y mau kualidadi di ar** podi tanbê aumenta risku di saúdi pa **kriansas ku asma**.



DURANTI UN DIA KENTI

Óra ki sta

SIGURU

- ☐ Djobi sonbra óra di brinka na rua (pur izenplu, árvres)
- ☐ Manti idratadu, ivita bibidas ku txeu asúkar
- ☐ Pruteji peli ku ropa ki ta kubri korpu, ki ta dexe ar pása, prutetor sular, y txapeu
- ☐ Fika atentu a sinal di diskonfortu óra ki kriansa sta brinka

Óra ki sta

ARISKADU

- ☐ Fika na rua sô na **óras más fresku** (antis di 10 óra di palmanhan, dipôs di 4 óra di tardi)
- ☐ Pruteji peli ku ropa ki ta dexe ar pása, prutetor sular, y txapeu
- ☐ Manti idratadu y manti peli fresku ku burifason y panu modjadu
- ☐ Evita actividad ki ta kansa txeu y uza sapatu na txon kenti di rua

Óra ki sta

PRIGOZU

- ☐ Fika dentu di kaza, uza ar kondisionadu (ô ventuinha ku un tigela di jêlu si temperatura sta baxu di 32.2°C)
- ☐ Blokia lus di sol ku kurtina, persiana, tuadja ô papel alumíniu
- ☐ Manti idratadu y manti peli fresku ku burifason y panu modjadu
- ☐ Fika atentu a sinal di duensa di kalor

SINAL DI DUENSA DI KALOR NA KRIANSA

- Más iritadu di ki normal
- Konfuzon, tontura, ô kansasu
- Txeu 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)