

KENBE TIMOUN YO FRE



Enfòmasyon pou paran, moun k ap pran swen moun, avèk pwofesè timoun piti

KISA CHALÈ EKSTRÈM YE?

Se lè tanperati yo depase 90°F pandan jounen an avèk 78°F nan lannwit, espesyalman si li **imid** oubyen si chalè a **dire plis pase yon sèl jou**. Li ka pa konfòtab pou w rete anndan kay, e pafwa li ka danjere pou w fè aktivite deyò.

POUKISA LI ENPÒTAN POU PWOTEJE TIMOUN YO?

Tibebe ak timoun piti santi efè chalè ekstrèm lan diferan pase granmoun, paske **kò yo pi piti, li chofe pi vit**, epi yo **swe mwens**. Yo konte sou granmoun pou kenbe yo fre, ba yo dlo, epi veye siy maladi chalè.

AVAN YON JOU CHO

RANMASE SA W AP BEZWEN

- ☐ Anpil **dlo fre pou bwè**, avèk **ji fwi (ki pa gen anpil sik)**
- ☐ Grenn **glas** avèk sak glas
- ☐ Vantilatè **vapè**, boutèy pou flite, avèk sèvyèt mouye
- ☐ **Manje fre** tankou popsicle (fresko), melon, konkonm, avèk fwi wouj
- ☐ **Krèm pou pwoteksyon solèy** (SPF 30+)

PREPARE ESPAS LA

- ☐ Enstale epi teste **klimatizatè** yo avèk **vantilatè** yo
- ☐ **Kouvri fenèt yo** avèk rido, vwal, sèvyèt oubyen papyè aliminyòm pou bloke limyè solèy la
- ☐ **Mete lonbraj** kote timoun yo lè yap jwe deyò (egzanp: tant, parapli solèy)
- ☐ **Chaje aparèy elektwonik yo** epi panse ak **sous kouran sekou**

KONTAKTE FANMI YO

Pou pwofesè timoun piti

- ☐ Abiye timoun yo avèk rad ki lejè, ki pa sere, epi mete krèm solèy sou yo
- ☐ Bay tibebe yo plis **lèt manman oubyen lèt an poud**, jan sa nesèsè
- ☐ Prepare **medikaman** yo (egzanp: aparèy pou opresyon, ensilin, EpiPen) epi kenbe yo fre

PLANIFYE AKTIVITE KI BAY FRECHÈ

- ☐ **Manje** ki pa mande fou oubyen recho
- ☐ Aktivite deyò nan **lè ki fè pi fre yo** (anvan 10am, aprè 4pm)
- ☐ Jwèt anndan, atizana, jwèt ak dlo, avèk lòt **aktivite ki pa fatigan**

TCHKE RESOUS YO

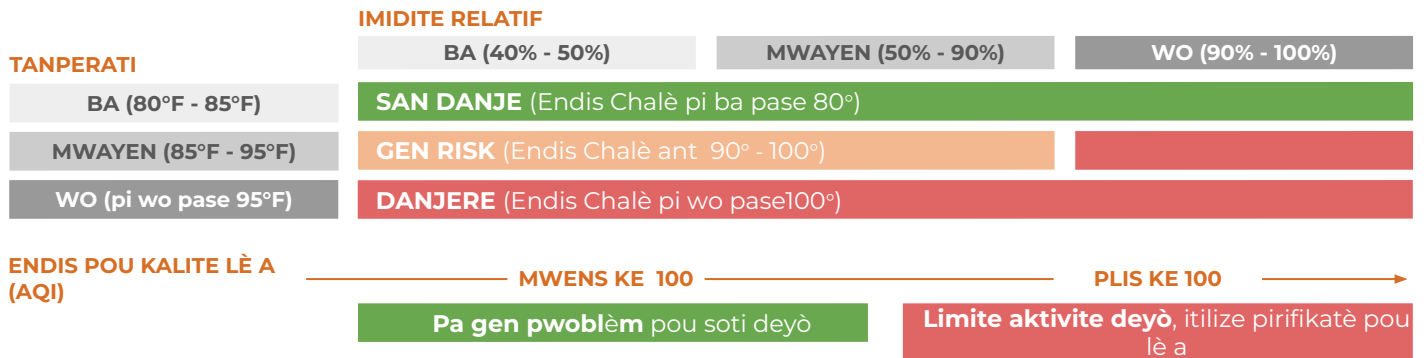
- ☐ **Ale sou Boston.gov/heat** pou dènye kat pisin piblik, zòn dlo pou jwe, Sant Refwadisman BCYF, Bibliyotèk Piblik ak tant vapè
- ☐ **Enskri pou alèt ijans Boston** pou resevwa notifikasyon sou ijans chalè ekstrèm
- ☐ **Rele 311** pou sèvis ki pa ijan ke vil la ofri pandan vag chalè

KENBE TIMOUN YO FRE



Enfòmasyon pou paran, moun k ap pran swen moun, avèk pwofesè timoun piti

Li enpòtan pou w tcheke **TANPERATI, IMIDITE (Endis Chalè) avèk KALITE LÈ A** anvan ou ale deyò. **Imidite fè chalè a parèt pi cho** paske swe yo pa evapore fasil, sa ki fè li pi difisil pou kò a refwadi. **Chalè avèk move kalite lè** ka ogmante risk sante, espesyalman pou **timoun ki gen opresyon** (las).



PANDAN YON JOU CHO

Lè li **SAN DANJE**

- ☐ Chèche lonbraj si w ap jwe deyò (egzanp: anba pye bwa)
- ☐ Rete idrate, evite bwason ki gen anpil sik
- ☐ Pwoteje po a ak rad ki kouvri men ki pèmèt lè pase, krèm solèy, avèk chapo
- ☐ Veye siy timoun ki santi yo pa alèz pandan y ap jwe

Lè li **GEN RISK**

- ☐ Pase tan deyò lè li fè pi fre (anvan 10am, aprè 4pm)
- ☐ Pwoteje po a ak rad ki kouvri men ki pèmèt lè pase, krèm solèy, avèk chapo
- ☐ Rete idrate epi kenbe po a fre avèk vapè oubyen sèvyèt mouye
- ☐ Evite aktivite ki mande anpil efò, mete soulye nan pye w lè atè a cho

Lè li **DANJERE**

- ☐ Rete anndan kay, itilize klimatizatè (oubyen yon vantilatè ak yon bòl glas si tanperati a pi ba pase 90°F)
- ☐ Kouvri fenèt yo ak rido, vwal, sèvyèt oubyen papye aliminyòm pou bloke solèy la
- ☐ Rete idrate epi kenbe po a fre avèk vapè oubyen sèvyèt mouye
- ☐ Veye siy maladi ki gen rapò ak chalè

SIY MALADI CHALÈ LA KAY TIMOUN

- Pi iritab pase nòmal
- Konfizyon, tèt vire, oubyen fatig
- Anpil swe oubyen kriye san dlo nan je
- Feblès oswa kramp nan misk yo
- Kè ap bat vit, oubyen souf anlè

SWEN POU TIBEBE

Tibebe yo bezwen plis swen lè li fè cho. Pa mete yo nan solèy dirèkteman, ofri yo plis lèt manman oubyen lèt an poud pou idrate yo, epi rafrech pou yo avèk yon ti sèvyèt mouye (sitou pandan w ap ba yo manje)