

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОХЛАДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Информация для родителей, воспитателей и педагогов младших классов

## ЧТО ТАКОЕ ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ЖАРА?

Когда температура превышает 90°F днем и 78°F ночью, особенно если при этом **влажно** или жара длится **более одного дня**. Находиться в помещении становится некомфортно, а выходить на улицу - небезопасно.

## ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗАЩИЩАТЬ ДЕТЕЙ?

Младенцы и маленькие дети страдают от экстремальной жары иначе, чем взрослые, поскольку их **тела быстрее нагреваются** и **меньше потеют**. Они полагаются на взрослых, которые обеспечивают им прохладу и воду, и ищут признаки теплового заболевания.

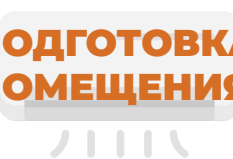
## ПЕРЕД ЖАРКИМ ДНЕМ

### СБОР МАТЕРИАЛОВ



- ☐ Большое количество **прохладной воды** и **фруктовых соков** (с **низким содержанием сахара**)
- ☐ **Лед** в кубиках и пакетах
- ☐ **Вентиляторы-распылители**, бутылки с аэрозолями и влажные полотенца
- ☐ **Прохладные продукты**, такие как мороженое, арбуз, огурец и ягоды
- ☐ **Солнцезащитный крем** (SPF 30+)

### ПОДГОТОВКА ПОМЕЩЕНИЯ



- ☐ Установите и проверьте **кондиционеры** и **вентиляторы**
- ☐ **Закройте окна** шторами, жалюзи, полотенцами или фольгой, чтобы блокировать солнечный свет
- ☐ **Обеспечьте тень** на открытых игровых площадках (например, палатки, зонтики)
- ☐ **Зарядите устройства** и **предусмотрите резервные источники** питания

### КОНТАКТ С СЕМЬЯМИ

Для учителей младших классов



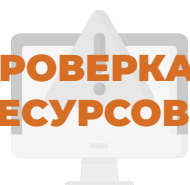
- ☐ Одевайте детей в **свободную, легкую одежду** и наносите **солнцезащитный крем**
- ☐ Обеспечьте младенцев **дополнительным грудным молоком или смесью**
- ☐ Держите **лекарства** (например, ингаляторы, инсулин, эпинефрин) наготове и в прохладном месте

### ПЛАНИРОВКА ПРОХЛАДНОГО ВРЕМЯПРОВО- ЖДЕНИЯ



- ☐ **Блюда**, не требующие использования духовки или плиты
- ☐ Мероприятия на свежем воздухе во **время прохладных часов** (до 10 утра, после 4 вечера)
- ☐ Игры внутри, рукоделие, игры с водой и другие **не напрягающие игры**

### ПРОВЕРКА РЕСУРСОВ



- ☐ Посетите сайт **Boston.gov/heat**, чтобы получить актуальную карту общественных бассейнов, площадок для купания, центров охлаждения BCYF, публичных библиотек и туманных палаток
- ☐ **Подпишитесь на рассылку Boston Emergency Alerts**, чтобы получать уведомления о чрезвычайных ситуациях, связанных с жарой, и других погодных явлениях
- ☐ Позвоните по **номеру 311** для информации о городских службах, не требующих срочного вмешательства, во время сильной жары

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОХЛАДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Информация для родителей, воспитателей и педагогов младших классов

Перед выходом на улицу важно проверить **ТЕМПЕРАТУРУ, ВЛАЖНОСТЬ (индекс жары)** и **КАЧЕСТВО ВОЗДУХА**. Влажность может создать ощущение, что **на улице жарче, чем в действительности**, потому что пот не так легко испаряется, что затрудняет охлаждение. **Жара и плохое качество воздуха** также могут увеличить риск для здоровья **детей с астмой**.

ТЕМПЕРАТУРА	ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ВЛАЖНОСТЬ		
	НИЗКАЯ (40% - 50%)	СРЕДНЯЯ (50% - 90%)	ВЫСОКАЯ (90% - 100%)
НИЗКАЯ (80°F - 85°F)	БЕЗОПАСНО (Индекс жары ниже 80°)		
СРЕДНЯЯ (85°F - 95°F)	РИСКОВАНО (Индекс жары между 90° - 100°)		
ВЫСОКАЯ (above 95°F)	ОПАСНО (Индекс жары выше 100°)		

ИНДЕКС КАЧЕСТВА ВОЗДУХА (AQI)	МЕНЕЕ 100		ВЫШЕ 100
	Безопасно находится снаружи		Ограничьте пребывание на свежем воздухе, используйте очиститель воздуха

## В ЖАРКИЙ ДЕНЬ

Когда

**БЕЗОПАСНО**

- ☐ Найдите тень, если играете на открытом воздухе (например, деревья)
- ☐ Увлажняйтесь, избегая сладких напитков
- ☐ Защищайте кожу с помощью свободной одежды, солнцезащитного крема и головных уборов.
- ☐ Следите за признаками того, что дети чувствуют себя некомфортно пока играют

Когда

**РИСКОВАНО**

- ☐ Ограничьте пребывание на улице вне прохладных часов (до 10 утра и после 4 вечера).
- ☐ Защищайте кожу с помощью свободной одежды, солнцезащитного крема и головных уборов.
- ☐ Не обезвоживайтесь и охлаждайте кожу с помощью водяного распылителя и влажных полотенец
- ☐ Избегайте напряженной деятельности и носите обувь на горячих наружных поверхностях

Когда

**ОПАСНО**

- ☐ Оставайтесь внутри и пользуйтесь кондиционером (или вентилятором со льдом, если температура ниже 90°F)
- ☐ Отгораживайтесь от солнечного света шторами, жалюзи, полотенцами или фольгой
- ☐ Оставайтесь увлажненными и охлаждайте кожу с помощью водяного распылителя и влажных полотенец
- ☐ Следите за признаками тепловых заболеваний

### ПРИЗНАКИ ТЕПЛОВОЙ БОЛЕЗНИ У ДЕТЕЙ

- Раздражительность больше, чем обычно
- Спутанность сознания, головокружение или усталость
- Повышенная потливость или плач без слез
- Слабость или мышечные судороги
- Учащенное сердцебиение или одышка

### УХОД ЗА МЛАДЕНЦАМИ

В жару младенцы нуждаются в особом уходе. Держите их подальше от прямого солнечного света, давайте больше грудного молока или смеси в целях увлажнения и охлаждайте их кожу влажной мочалкой (особенно во время кормления).