

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**.



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

- Ограничите 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).