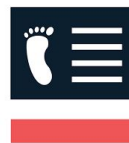


# 保持孩子凉爽

为父母、照顾者和幼儿教育工作者提供的资讯



## 什么是极端高温天气？

当白天气温超过华氏90度、晚上气温超过华氏78度，尤其是当天气潮湿或持续超过一天，这就属于极端高温情况。在室内，这种天气可能会让人感到闷热不适，有时候在户外活动也会不安全。

## 为什么保护孩子很重要？

婴儿和幼儿对极端高温的反应与成年人不同，因为他们的身体较小，升温更快，而且出汗较少。他们需要依靠大人帮忙，保持凉爽与补充水分，并观察是否出现中暑征兆。

## 在炎热高温天气来临的前一天

### 准备物资



- ☐ 足够的凉爽饮用水和果汁(低糖)
- ☐ 冰块和冰袋
- ☐ 雾化风扇、喷雾瓶和湿毛巾
- ☐ 凉爽的食物，如冰棒、西瓜、黄瓜和莓果
- ☐ 防晒霜 (SPF 30+)

### 准备设施



- ☐ 安装并测试空调和风扇
- ☐ 用窗帘、百叶窗、毛巾或铝箔纸遮挡窗户以阻挡阳光
- ☐ 为户外游戏区域增设遮阳设施(例如帐篷、雨伞)
- ☐ 为设备充电并考虑后备电源

### 联系家庭



为幼儿教育工作者

- ☐ 给孩子穿上宽松轻便的衣服并涂抹防晒霜
- ☐ 为婴儿准备额外的母乳或配方奶
- ☐ 保持药物(例如吸入器、胰岛素、肾上腺素自动注射笔)随时准备并保持凉爽

### 计划凉爽的活动



- ☐ 不需要烤箱或炉具的餐点
- ☐ 在较凉爽的时段进行户外活动(上午10点之前，下午4点之后)
- ☐ 室内游戏、手工艺、水上游戏及其他不剧烈的游戏及活动

### 检查资源



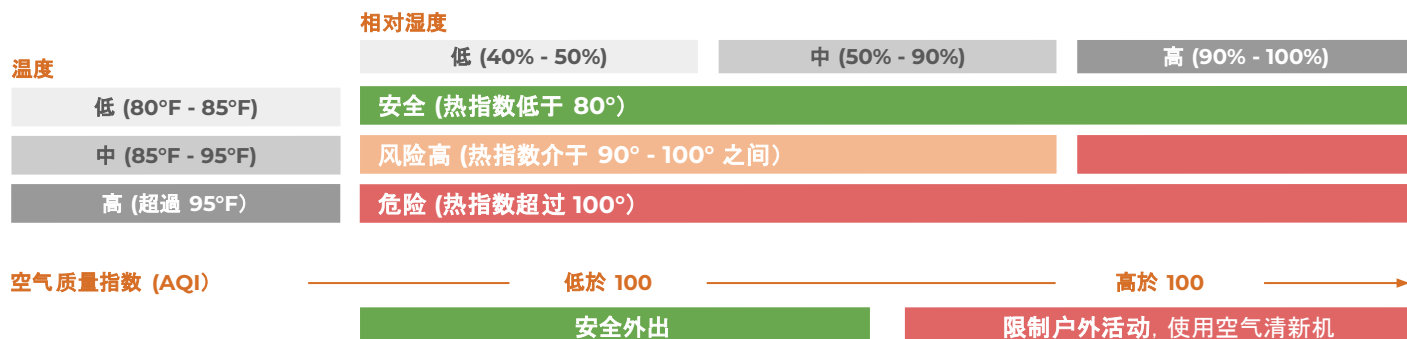
- ☐ 浏览 [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat) 查阅公共泳池、泼水区、BCYF 避暑中心、公共图书馆和雾化帐篷的最新地图
- ☐ 登记注册 **Boston Emergency Alerts (波士顿紧急警报)**，获取极端高温天气紧急情况的通知
- ☐ 在炎热高温 热浪期间 拨打 311 查询 非紧急的市政府服务

# 保持孩子凉爽

为父母、照顾者和幼儿教育工作者提供的资讯



在外出之前, 检查 **温度、湿度 (热指数) 和空气质量** 非常重要。**湿度**会让人感觉比实际气温更热, 因为汗水不容易蒸发, 这使得降温变得更加困难。**炎热高温和差的空气质量**也会增加有哮喘的孩子的健康风险。



## 在炎热的一天中

### 当天气 安全时

- ☐ 如果在户外玩耍, 找 **阴凉处** (例如树荫)
- ☐ **保持水分**, 免饮用含糖饮料
- ☐ 用透气的衣物、防晒霜和帽子 **保护皮肤**
- ☐ 观察孩子们在玩耍时是否出现 **身体不适的迹象**

### 当炎热天气 高风险时

- ☐ 将 **户外活动时间** 限制在较凉爽的时段 (上午10点之前, 下午4点之后)
- ☐ 用透气的衣物、防晒霜和帽子 **保护皮肤**
- ☐ **保持水分** 并用雾化和湿毛巾保持皮肤凉爽
- ☐ **避免剧烈活动**, 并在炎热的户外活动时, 穿上鞋子

### 当炎热天气 危险时

- ☐ 留在室内, 使用空 调 (如果低于 90°F, 可使用 风扇加冰块)
- ☐ 用窗帘、百叶窗、毛巾或 铝箔纸 **挡住阳光**
- ☐ **保持水分** 并用雾化和湿毛巾保持皮肤凉爽
- ☐ 观察中暑的 **征兆**

### 孩子中暑的征兆

- 比平常更易发怒
- 意识混乱、头晕或疲倦
- 大量出汗或哭泣时没有眼泪
- 虚弱或肌肉痉挛
- 心跳过快或呼吸急促

### 照顾婴儿的建议

在炎热天气下, **婴儿需要额外照顾**。避免受到阳光直射, 增加哺乳或喂奶次数, 以补充水分, 并以湿毛巾帮助皮肤降温 (尤其是喂奶时)。