

GIỮ TRẺ EM MÁT MẼ



Thông tin dành cho phụ huynh, người chăm sóc và người dạy trẻ em

NHIỆT ĐỘ CỰC NÓNG LÀ GÌ?

Khi nhiệt độ trên 90°F vào ban ngày và 78°F vào ban đêm, đặc biệt khi trời **nóng ẩm** hoặc **kéo dài hơn một ngày**. Nhiệt độ nóng gây khó chịu khi ở bên trong nhà và không an toàn khi hoạt động bên ngoài

TẠI SAO BẢO VỆ TRẺ EM QUAN TRỌNG?

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ cực nóng vì **cơ thể trẻ nóng nhanh** và **ít đổ mồ hôi hơn**. Người lớn cần giúp trẻ giữ mát và uống đủ nước, và nhận biết các triệu chứng bệnh do nhiệt độ cực nóng.

TRƯỚC NGÀY NẮNG NÓNG

CHUẨN BỊ VẬT DỤNG

- ☐ Uống nhiều nước **mát** và **nước ép trái cây (ít đường)**
- ☐ Đá viên và túi chườm mát
- ☐ Quạt phun sương, bình xịt nước và khăn ướt
- ☐ Thực phẩm mát như kem que, dưa hấu, dưa leo và dâu
- ☐ Thoa kem chống nắng (SPF 30+)

CHUẨN BỊ CƠ SỞ VẬT CHẤT

- ☐ Lắp đặt và kiểm tra **máy lạnh** và **quạt**
- ☐ **Che cửa sổ** bằng rèm cửa, khăn hoặc giấy bạc để chắn nắng
- ☐ Thêm bóng mát cho khu vui chơi ngoài trời (ví dụ: lều, dù che).
- ☐ Chuẩn bị **thiết bị sạc** và nguồn **điện dự phòng**

LIÊN LẠC GIA ĐÌNH

Cho người dạy và giữ trẻ

- ☐ Cho trẻ mặc **quần áo rộng rãi, nhẹ nhàng** và thoa **kem chống nắng**
- ☐ Thêm **sữa mẹ hoặc sữa bột** cho trẻ sơ sinh
- ☐ Chuẩn bị và trữ lạnh **các loại thuốc** (giãn phế quản, insulin, EpiPen)

HOẠT ĐỘNG GIỮ MÁT

- ☐ Chuẩn bị **các bữa ăn** không cần lò nướng hoặc bếp
- ☐ Hoạt động ngoài trời vào giờ mát mẻ (trước 10 giờ sáng, sau 4 giờ chiều)
- ☐ Trò chơi trong nhà, dưới nước, và trò chơi **không cần nhiều sức lực**

TÀI NGUYÊN

- ☐ Truy cập **[Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat)** để biết bản đồ hồ bơi công cộng, khu phun nước, Trung tâm làm mát BCYF, Thư viện công cộng, lều phun sương
- ☐ Đăng ký **Cảnh báo khẩn cấp Boston** để nhận thông báo khẩn cấp do nhiệt độ cực nóng và các sự kiện thời tiết khác
- ☐ Gọi **311** cho các dịch vụ không khẩn cấp khi thời tiết nắng nóng

GIỮ TRẺ EM MÁT MẼ

Thông tin dành cho phụ huynh, người chăm sóc và người dạy trẻ em



Kiểm tra **NHIỆT ĐỘ**, **ĐỘ ẨM** (Chỉ số Nhiệt) và **CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ** trước khi ra ngoài. **Độ ẩm có thể khiến bạn cảm thấy nóng hơn** vì mồ hôi không dễ dàng bốc hơi, làm khó giảm nhiệt độ hơn. **Nhiệt độ cao và chất lượng không khí kém** có thể làm tăng nguy cơ bệnh đối với **trẻ em bị hen suyễn**.

NHIỆT ĐỘ	ĐỘ ẨM TƯƠNG ĐỐI		
	THẤP (40% - 50%)	TRUNG BÌNH (50% - 90%)	CAO (90% - 100%)
THẤP (80°F - 85°F)	AN TOÀN (Chỉ số nhiệt dưới 80°)		
TRUNG BÌNH (85°F - 95°F)	NGUY CƠ (Chỉ số nhiệt giữa 90° - 100°)		
CAO (trên 95°F)	NGUY HIỂM (Chỉ số nhiệt trên 100°)		

CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ (AQI)	THẤP HƠN 100	CAO HƠN 100
	An toàn khi sinh hoạt ngoài trời	Hạn chế hoạt động bên ngoài, dùng máy lọc không khí

TRONG NGÀY NẮNG NÓNG

Khi
AN TOÀN

- ☐ Tìm bóng râm nếu chơi ngoài trời (ví dụ: cây cối)
- ☐ Uống đủ nước, tránh nước uống có đường
- ☐ Bảo vệ da với quần áo rộng rãi, kem chống nắng và nón
- ☐ Hãy chú ý các dấu hiệu trẻ cảm thấy khó chịu khi đang chơi

Khi
RỦI RO

- ☐ Hoạt động ngoài trời lúc mát mẻ (trước 10 giờ sáng, sau 4 giờ chiều)
- ☐ Bảo vệ da với quần áo rộng rãi, kem chống nắng và nón
- ☐ Giữ ẩm và làm mát da bằng cách phun sương và khăn ướt
- ☐ Tránh các hoạt động mạnh và đi giày trên bề mặt nóng ngoài trời

Khi
NGUY HIỂM

- ☐ Dùng điều hòa trong nhà (hoặc quạt với nước đá viên nếu dưới 90°F)
- ☐ Chặn ánh nắng bằng rèm, màn cửa, khăn tắm hoặc giấy bạc
- ☐ Giữ ẩm và làm mát da bằng cách phun sương và khăn ướt
- ☐ Hãy chú ý các dấu hiệu của bệnh liên quan đến nắng nóng

DẤU HIỆU BỆNH DO NHIỆT Ở TRẺ EM

- Dễ quấy khóc hơn bình thường
- Không tỉnh táo, chóng mặt hoặc mệt mỏi
- Đổ mồ hôi quá nhiều hoặc khóc không có nước mắt
- Yếu cơ hoặc co rút cơ
- Nhịp tim nhanh hoặc khó thở

CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH

Trẻ sơ sinh cần được chăm sóc kỹ khi thời tiết cực nóng. Tránh ánh nắng trực tiếp, cho trẻ uống nhiều sữa mẹ hoặc sữa bột để bù nước và làm mát da bằng khăn ẩm (đặc biệt khi cho trẻ bú)