

Cuidado de los niños de acuerdo al clima

Gráfico del factor de sensación térmica

| TEMPERATURA DEL AIRE | VELOCIDAD DEL VIENTO EN MPH | | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | Calm | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | |
| 40 | 40 | 36 | 34 | 32 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | |
| 30 | 30 | 25 | 21 | 19 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | |
| 20 | 20 | 13 | 9 | 6 | 4 | 3 | 1 | 0 | -1 | |
| 10 | 10 | -1 | -4 | -7 | -9 | -11 | -12 | -14 | -15 | |
| 0 | 0 | -11 | -16 | -19 | -22 | -24 | -26 | -27 | -29 | |
| -10 | -10 | -22 | -28 | -32 | -35 | -37 | -39 | -41 | -43 | |
| -20 | -20 | -34 | -41 | -45 | -48 | -51 | -53 | -55 | -57 | |
| -30 | -30 | -46 | -53 | -58 | -61 | -64 | -67 | -69 | -71 | |

COMPRENSIÓN ESCALOFRÍOS



- 30 ° es frío y generalmente incómodo
- 15 ° a 30 ° es frío
- 0 ° a 15 ° hace mucho frío
- -20 ° a 0 ° es un frío intenso con un riesgo significativo de congelación
- -20 ° a -60 ° es un frío extremo y es probable que se produzca congelación
- -60 ° es frío y la piel expuesta se congelará en 1 minuto

Tabla de índice de calor

| TEMPERATURA DEL AIRE | HUMEDAD RELATIVA (%) | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 80 | 80 | 80 | 81 | 81 | 82 | 82 | 83 | 84 | 84 | 85 | 86 | 86 | 87 |
| 84 | 83 | 84 | 85 | 86 | 88 | 89 | 90 | 92 | 94 | 96 | 98 | 100 | 103 |
| 90 | 91 | 93 | 95 | 97 | 100 | 103 | 106 | 109 | 113 | 117 | 122 | 127 | 132 |
| 94 | 97 | 100 | 102 | 106 | 110 | 114 | 119 | 124 | 129 | 135 | | | |
| 100 | 109 | 114 | 118 | 124 | 129 | 136 | | | | | | | |
| 104 | 119 | 124 | 131 | 137 | | | | | | | | | |
| 110 | 136 | | | | | | | | | | | | |

COMPRENSIÓN ÍNDICE DE CALOR



- 80 ° o menos se considera cómodo
- 90 ° comienza a sentirse incómodo
- 100 ° es incómodo y puede ser peligroso
- 110 ° se considera peligroso



Cómodo para jugar al aire libre



Cuidado, considere la posibilidad de ofrecer opciones para interior



Peligro. Es necesario ofrecer opciones de recreo en interiores.

Cuidado de los niños de acuerdo al clima

Observar el tiempo es parte del trabajo de un cuidador de niños. Planificar el tiempo de juego, las excursiones o la seguridad del tiempo es parte de la rutina diaria. Los cambios de tiempo requieren que el proveedor de cuidado infantil vigile la salud y la seguridad de los niños. ¿Qué ropa, bebidas y protecciones son adecuadas? Vista a los niños para mantener una temperatura corporal confortable (meses más cálidos - algodón ligero, meses más fríos - usar capas de ropa). Las bebidas ayudan al cuerpo a mantener una temperatura agradable. Lo mejor es el agua o los jugos de frutas. Evite las bebidas con alto contenido en azúcar y los refrescos. La protección solar puede utilizarse durante todo el año. Utilice un protector solar con un factor de protección solar de 15 o superior. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta del producto de protección solar. Busque un protector solar con protección contra los rayos UVB y UVA. Las zonas de juego con sombra protegen a los niños del sol.



Condición VERDE - Los niños pueden jugar afuera y estar cómodos. Preste atención a los signos de que los niños se sientan incómodos mientras juegan. Tome precauciones con respecto a la ropa, la protección solar y las bebidas para todos los grupos de edad de los niños.

Los BEBÉS Y LOS NIÑOS PEQUEÑOS no pueden decir al cuidador si tienen demasiado calor o frío. Los niños se ponen irritables cuando están incómodos. Los bebés/niños pequeños toleran tiempos más cortos de juego afuera. Vista a los bebés/niños pequeños con telas ligeras de algodón o similares durante los meses más cálidos. En los meses más frescos o fríos, vista a los bebés con capas para mantenerlos calientes. Proteja a los bebés del sol limitando el tiempo que pasen afuera. En los meses más frescos o fríos, vista a los bebés con capas para mantenerlos calientes. Proteja a los bebés del sol limitando el tiempo que pasan al aire libre y jugando en zonas de sombra. Deles bebidas cuando jueguen al aire libre.

Los NIÑOS JÓVENES recuerde a los niños que deben dejar de jugar, tomar una bebida y aplicarse más protector solar.

Los NIÑOS MAYORES deben ser firmes para que los niños usen la ropa adecuada para el clima (pueden querer jugar sin abrigo, gorros o guantes). Es posible que se resistan a aplicarse protector solar y a tomar bebidas mientras están al aire libre.



Condición AMARILLA - tenga cuidado y observe de cerca a los niños para ver si tienen demasiado calor o frío cuando estén fuera. La ropa, la protección solar y las bebidas son importantes. Acorte la duración del tiempo al aire libre.

Los bebés y los niños pequeños deben tomar las precauciones indicadas en la condición verde. La ropa, la protección solar y las bebidas son importantes. Acorte el tiempo de juego al aire libre.

Los NIÑOS PEQUEÑOS pueden insistir en que no tienen demasiado calor o frío porque están disfrutando del tiempo de juego. Los cuidadores deben organizar el tiempo de juego al aire libre para los niños pequeños.

Los NIÑOS MAYORES necesitan un enfoque firme para llevar la ropa apropiada para el clima (pueden querer jugar sin abrigo, gorros o guantes), aplicarse protector solar y beber líquidos mientras juegan al aire libre.



Condición ROJA - la mayoría de los niños no deben jugar afuera debido al riesgo para la salud.

Los BEBÉS/NIÑOS PEQUEÑOS deben jugar en el interior.

Los NIÑOS PEQUEÑOS pueden pedir jugar al aire libre y no entienden el peligro potencial de las condiciones climáticas.

Los NIÑOS MAYORES pueden jugar al aire libre durante tiempos cortos si están bien vestidos, y tienen mucho líquido. Los cuidadores de niños deben estar atentos a la máxima protección de los niños.



¿Preguntas? Llame al 509-573-7000.

Basado en Child Care Weather Watch producido por el Departamento de Salud Pública de Iowa.
La información del índice de calor y frío del viento proviene del Servicio Meteorológico Nacional.

ENTENDER EL PRONÓSTICO DEL TIEMPO

La información climática puede ser confusa a menos que conozca el significado de las palabras.

AVISO DE VENTISCA: Habrá nieve y fuertes vientos que producen una nieve cegadora, profundas derivas, y escalofríos que amenazan la vida. Busque refugio inmediatamente.

AVISO DE ÍNDICE DE CALOR: El calor que siente el cuerpo cuando se combinan la temperatura del aire (en Fahrenheit) y la humedad relativa.

HUMEDAD RELATIVA: El porcentaje de humedad en el aire.

TEMPERATURA: La temperatura del aire en grados Fahrenheit.

VIENTO: La velocidad del viento en millas por hora.

AVISO DE SENSACIÓN TÉRMICA: Habrá temperaturas bajo cero temperaturas bajo cero con vientos moderados a fuertes que pueden causar hipotermia y gran peligro para las personas, los animales domésticos y el ganado.

AVISO DE METEOROLOGÍA INVERNAL: Las condiciones meteorológicas pueden causar inconvenientes significativos y pueden ser peligrosas. Si se tiene precaución, estas situaciones no deberían convertirse en que pongan en peligro la vida de las personas.

AVISO DE TORMENTA INVERNAL: Las condiciones invernales severas han comenzado en su área.

AVISO DE TORMENTA INVERNAL: Las condiciones invernales severas, como la nieve y el hielo son posibles dentro de uno o dos días.