

ملابس الأطفال المثالية لفصل الشتاء

اللعب بأمان في الطقس البارد

الآن يمكن للأطفال اللعب في الخارج في أي وقت من العام — فكل ما يحتاجون إليه هو ارتداء ملابس مناسبة لهذا الجو البارد. وكذلك سيساعد الحفاظ على إطالة المدة التي يمكنهم البقاء فيها في الخارج وهم يشعرون بالراحة. أيها الآباء الأعزاء، تذكروا أن هذه النصائح تنطبق عليكم أيضًا!

احترس من الرياح الباردة * ٥

في الشتاء، تتسبب الرياح في تبديد المزيد من حرارة أجسامنا. وفي الأيام العاصفة، قد نشعر بمزيد من البرودة، ورغم أن درجة الحرارة قد تكون -5 درجات، فإننا نشعر وكأنها -20. عندما تهب الرياح الباردة، عليك مراجعة توقعات الأرصاد الجوية قبل الخروج من المنزل، وكقاعدة عامة، ينبغي لك البقاء في المنزل إذا انخفضت درجة الحرارة أثناء هبوب الرياح الباردة إلى ما دون -27.



عليك تغطية البشرة المعرضة للبرد

قد تتجمد البشرة المعرضة للبرد في غضون 10 إلى 30 دقيقة. عليك الحفاظ على وجهك دافئاً وذلك باستخدام كوفية لتدفئة الرقبة أو قناع الوجه الرياضي متعدد الأغراض أو قناع الوجه.



-35. قضمة الصقيع وانخفاض حرارة الجسم

عليك التتحقق من عدم وجود تنميم أو بياض في الوجه واليدين والقدمين — فقد تكون هذه إحدى علامات قضمة الصقيع. إذا حدث ذلك، فعليك الدخول إلى المنزل مباشرة، وتدفئة الأجزاء المتاثرة بالصقيع ببطء باستخدام يديك أو مياه دافئة (وليس ساخنة). كذلك يُعد انخفاض حرارة الجسم أحد المخاطر التي تتعرض لها أثناء البقاء في الخارج فتراتٍ طويلة في ظل درجات حرارة منخفضة جدًا دون ارتداء ملابس كافية أو وجود مكان للحماية من الرياح والبرودة.

٠°C

-10°C

-20°C

-30°C

-40°C



اعمل على حماية شفتيك ووجهك

٠

قد تتسبب الرياح والطقس البارد في جفاف بشرتنا بدرجة كبيرة. يُفضل استخدام منتجات ترطيب الشفاه وحماية البشرة (مثل الكريم المرطب).



٧- ينبغي ارتداء ملابس ذات طبقات كثيرة

عليك ارتداء ملابس ذات طبقة خارجية مقاومة للرياح. تجنب ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف القطنية في الطقس البارد، لأنها تمتص العرق وتشعرك بالبرودة. بدلاً من ذلك يمكنك ارتداء ملابس مصنوعة من الصوف، أو تحتوي أليافها على مزيج من البوليستر.



قبعة دافئة



كوفية لتدفئة الرقبة



سترة واقية من الرياح



قفازات بدون أصابع أو
قفازات عازلة



سرافويل الثلج



جوارب حرارية وأحذية
مضادة للمياه