

ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ

ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵੱਚਿ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਖੇਡਣਾ

ਬੱਚੇ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਬਾਹਰ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ — ਬੱਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡ ਲਈ ਸਹੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਇਸ



ਵੈਂਡ ਚਲਿ ਦੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

-5

ਸਰਦੀਆਂ ਵੱਚਿ ਹਵਾ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮੀ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਹਨੇਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਮਹਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਾਪਮਾਨ -5 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵੈਂਡ ਚਲਿ ਦੇ ਨਾਲ -20 ਵਰਗਾ ਮਹਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਵੈਂਡ ਚਲਿ -27 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।



ਬਨਿਾਂ ਢੱਕੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

-28

ਬਨਿਾਂ ਢੱਕੀ ਚਮੜੀ 10 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵੱਚਿ ਜੰਮ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨੈੱਕ ਵਾਰਮਰ, ਬਾਲਾਕਲਾਵਾ, ਜਾਂ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਗਰਮ ਰੱਖੋ



ਫਰੋਸਟਬਾਇਟ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਥਰਮਿਆ

-35

ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਚਟਿਪਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ - ਇਹ ਫਰੋਸਟਬਾਇਟ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਅੰਦਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਿੱਘੇ (ਗਰਮ ਨਹੀਂ!) ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਹਵਾ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਪਨਾਹ ਤੋਂ ਬਨਿਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਚਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹਾਈਪੋਥਰਮਿਆ ਦਾ ਵੀ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

0°C



ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ 0

ਹਵਾ ਅਤੇ ਠੰਡ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਪਿ ਬਾਮ ਅਤੇ ਸਕਿਨਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਡਕਟ (ਉਦਾਹਰਨ. ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕਰੀਮ) ਲਗਾਓ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਰਤਾਂ ਵੱਚਿ ਪਾਓ -7

ਕਈ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਰਤਾਂ ਵੱਚਿ ਪਾਓ ਜਿਸ ਵੱਚਿ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਹਵਾ-ਰੋਧਕ ਹੋਵੇ। ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵੱਚਿ ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਸੋਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਮਹਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਰਤ, ਉੱਨ, ਜਾਂ ਪੋਲਿਸਟਰ-ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।

-10°C

-20°C

-30°C

-40°C

