

የልጆች አለባበስ በክረምት(በዊንተር) ጠንቃቃ አጨዋወት በቅዝቃዜ ወቅት

ልጆች ሙሉውን አመት በጨዋታ ማሳለፍ ይቻላል - ብቻ ለቅዝቃዜ የሚሆን ጠንቃቃ አለባበስ ካዘወተሩ. ንቁ እና ከእርግጠኝ ሃጻ መሆን ለረጅም ጊዜ ውጭ መጫወትን ያስቻላል። ወላጆች ይህ ለናንተም ጠቃሚ ስለሆነ አስተውሉት።

የንፋስ ቅዝቃዜ አስተውሎ -5

በክረምት (ዊንተር) ንፋስ የሰውነታችን ሙቀት ይሰባል። ነፋሻ ቀናት በብዛት ቅዝቃዜ ይታይባቸዋል። የሙቀት መተን -5 ሆኖ የሚሰማን ግን -20 ይሆናል ከንፋስ ጋር. ውጭ ከመውጣታቸው በፊት የአየር ሁኔታ ትንበያ ተመልከቱ, በማጠቃለል የንፋስ ቅዝቃዜ ከ -27 በታች ከሆነ ከቤት አትውጡ።



የተጋለጠ ቆዳን መሸፈን -28

በልብስ ያልተሸፈነ ቆዳ በ 10 እስከ 30 ደቂቃ የመቀዝቀዝ ችሎታ አለው ። ፊታችሁን በአንገት ሻርፕ እና በፊት ማሰክ ሸፍኑት።

ውርጭ እና ሃይፖተርሚያ -35

ፊታችን እጃችን እና አገራችሁ የመንጣት እና የመደዝዝ ስሜት እንዳይኖረው ፈትሹ። - ይህ የውርጭ ምልክት ሊሆን ይችላል። ይህ ካጋጠማችሁ ወደ ውስጥ በመግባት የደዘዘው አካላችን በጃቸው አመቀት። ሙቅ ውሃ አትጠቀሙ።

ሃይፖተርሚያ ፣ ማለት ለረጅም ጊዜ ካለ በቂ ልብስ መጠልያ ለንፋስ እና ለቅዝቃዜ መጋለጥ ነው።

