

پوشاندن لباس به بچه‌ها در زمستان

بازی کردن بی خطر در هوای سرد

بچه‌ها می‌توانند در تمام طول سال در فضای باز بازی کنند - فقط باید لباس مناسب سرما به آنها پوشانده شود. خشک بودن و فعالیت کردن، به مدت زمانی که آنها می‌توانند به راحتی و بدون آسیب بیرون باشند، کمک می‌کند. والدین: به یاد داشته باشید، این نکات در مورد شما نیز صدق می‌کند!

0°C

0 از لب‌ها و صورت خود محافظت کنید

باد و سرما می‌تواند پوست را بسیار خشک کند. از بالم لب و یک محصول مراقبت از پوست (مثلا کرم مرطوب کننده) استفاده کنید.

-5 مراقب سوز سرما باشید

در زمستان باد گرمای بیشتری از بدن می‌گیرد. روزهایی که باد می‌وزد هوا بسیار سردتر به نظر می‌رسد. دما ممکن است -5 درجه باشد، اما با اثر باد -20 درجه احساس می‌شود. قبل از بیرون رفتن، پیش‌بینی آب و هوا را بررسی کنید و به عنوان یک قاعده کلی، اگر دمای احساس شده در اثر وزش باد کمتر از -27 درجه باشد، بیرون نروید.

-7 چند لایه لباس بپوشید

چند لایه لباس بپوشید، و لایه بیرونی را مقاوم در برابر باد انتخاب کنید. در هوای سرد از لباس با پارچه نخی استفاده نکنید، زیرا عرق را جذب می‌کند و موجب احساس سرما می‌شود. به جای آن، جنس لباس‌های خود را ترکیبی از پشم، کرک یا پلی‌استر انتخاب کنید.

-10°C

-20°C

-28 بخش‌های در معرض دید بدن را

پوست بخش در معرض دید بدن در عرض 10 تا 30 دقیقه منجمد می‌شود.

-30°C

-35 سرمازدگی و هیپوترمی

صورت، دست‌ها و پاها را از نظر بی‌حسی یا رنگ پریدگی بررسی کنید - این موارد می‌توانند نشانه سرمازدگی باشند. اگر این اتفاق افتاد، بلافاصله به داخل ساختمان بروید و ناحیه آسیب‌دیده را به آرامی با دستان خود یا آب گرم (نه داغ!) گرم کنید. همچنین در شرایطی که برای مدت طولانی در خارج از منزل در دمای بسیار سرد و بدون لباس کافی یا پناهگاه مناسب در برابر باد و سرما قرار گرفته باشید، خطر بروز هیپوترمی وجود دارد.

-40°C

