

बच्चों को सर्दी के लिए कपड़े पहनाएं

ठंड के मौसम में सुरक्षित रूप से खेलना

बच्चे साल भर बाहर खेल सकते हैं - उन्हें बस ठंड के लिए ठीक से तैयार होने की जरूरत है। शुष्क और सक्रिय रहना इस बात में भी योगदान देगा कि वे कितने समय तक आराम से बाहर रह सकते हैं। माता-पिता: याद रखें, ये टिप्स आप पर भी लागू होते हैं!

* सर्द हवाओं पर ध्यान दें

सर्दियों में हवा शरीर से अधिक गर्मी खींचती है। हवा के दिनों में अधिक ठंड महसूस हो सकती है। तापमान -5 हो सकता है लेकिन हवा के झाँकों के साथ -20 जैसा महसूस हो सकता है। बाहर जाने से पहले मौसम के पूर्वानुमान की जांच करें, और सामान्य नियम के रूप में, अगर हवा का झाँका -27 से नीचे चला जाता है, तो अंदर रहें।

नग्न त्वचा को ढकें

नग्न त्वचा 10 से 30 मिनट में जम सकती है। चेहरे को नेक वार्मर, बालाकलावा या फेस मास्क से गर्म रखें।

शीतलंश और हाइपोथर्मिया

सुन्नता या सफेदी के लिए चेहरे, हाथ और पैरों की जांच करें - यह शीतलंश का संकेत हो सकता है। यदि ऐसा होता है, तो तुरंत सिर अंदर करें और प्रभावित क्षेत्र को अपने हाथों से या गर्म (बहुत गर्म नहीं!) पानी से धीरे-धीरे गर्म करें। हाइपोथर्मिया भी एक जोखिम है यदि आप हवा और ठंड से पर्याप्त कपड़ों या आश्रय के बिना बहुत ठंडे तापमान में लंबे समय तक बाहर रहते हैं।



अपने होठों और चेहरे की रक्षा करें 0

हवा और ठंड त्वचा को बहुत शुष्क बना सकती है। लिप बाम और स्किनकेयर उत्पाद (जैसे मॉइस्चराइजिंग क्रीम) लगाएं।

अधिक परतों वाले कपड़े पहनें -7

बाहरी परत वाली परतें पहनें जो हवा प्रतिरोधी हों। ठंड के मौसम में सूती कपड़े से बचें क्योंकि यह पसीने को सोख लेता है और ठंडक महसूस करेगा। इसके बजाय ऊन, ऊन, या पॉलिएस्टर-मिश्रण पहनें।

