

为孩子们添衣，迎接寒冬

在寒冷天气中安全玩耍

孩子们可全年在户外玩耍 — 仅需穿着御寒的衣服即可。保持干爽和跑动也将决定着他们能在户外舒适地待多久。对于父母：请谨记以下对自身也适用的建议！

注意风寒

-5

冬天，寒风会吸取身体的更多热量。刮风天会感觉更冷。可能温度为零下 5 度，伴着寒风却感觉宛如身处零下 20 度。出门前请先查看天气预报，一般来说，如果风寒低于零下 27，则适宜待在室内。

遮盖裸露的皮肤

-28

裸露的皮肤在 10 到 30 分钟内会冻僵。请佩戴围脖、巴拉克拉瓦盔式帽或面罩保暖脸部。

冻伤和体温过低

-35

请检查脸部、手和脚是否麻木或苍白 — 这可能是冻伤的迹象。如果出现这种情况，请立即进入室内，用手或温水（不是热水！）使受影响的部位慢慢变暖。如果在极冷的温度下长时间待在户外且没有足够的衣服或能避风避寒的地方，也会造成体温过低。

请保护您的嘴唇和脸部

寒风和寒气会令皮肤变得非常干燥。请涂抹润唇膏和护肤品（如保湿霜）。

多穿几件衣服

-7

穿带有防风外层的衣服。在天气寒冷时，避免穿棉织品，因为棉织品会吸汗，将会感到很冷。相反，应穿羊毛或涤纶混纺衣物。

0°C

-10°C

-20°C

-30°C

-40°C



保暖帽



围脖



防风夹克



连指手套或绝缘手套



保暖袜和防水鞋



雪裤