

# 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



ਵੰਡ ਚੱਲਿ ਦੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

-5

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



ਬਿਨਾਂ ਢੱਕੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

-28

ਬਿਨਾਂ 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 ਚਿਟਿਪਨ 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 ਬਿਨਾਂ 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 ਸਕਨਿਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਡਕਟ (ਉਦਾਹਰਨ. ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕਰੀਮ) ਲਗਾਓ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਰਤਾਂ ਵੱਚਿ ਪਾਓ -7

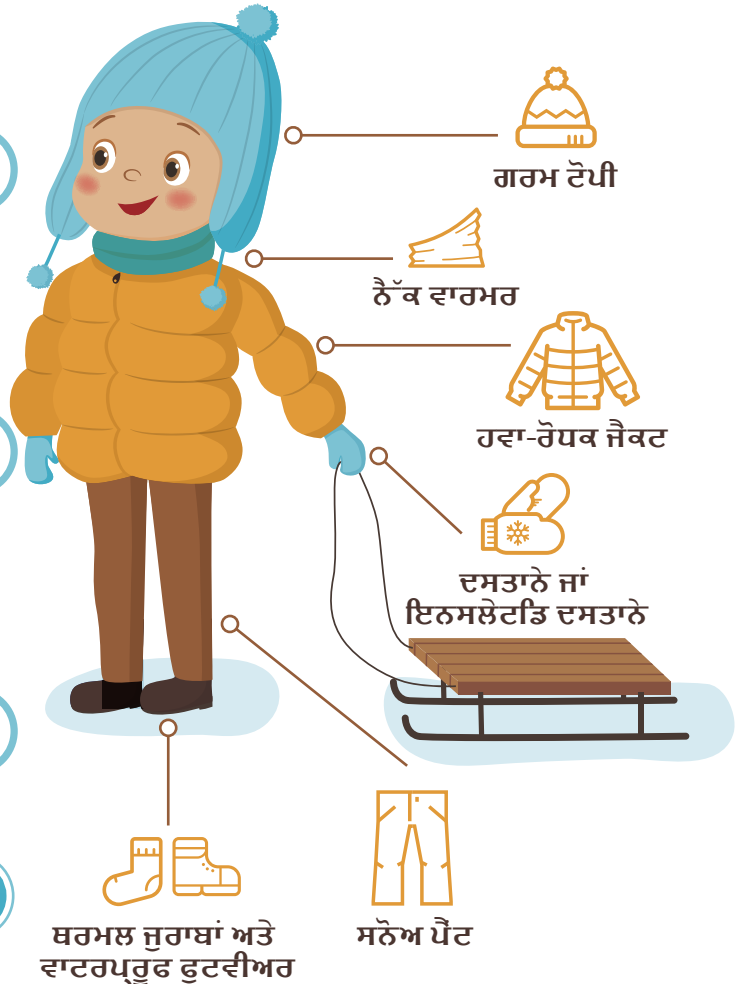
ਕਈ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਰਤਾਂ ਵੱਚਿ ਪਾਓ ਜਿਸ ਵੱਚਿ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਹਵਾ-ਰੋਧਕ ਹੋਵੇ। ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵੱਚਿ ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਸੋਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਰਤ, ਉੱਨ, ਜਾਂ ਪੋਲਿਸਟਰ-ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।

-10°C

-20°C

-30°C

-40°C



ਗਰਮ ਟੋਪੀ



ਨੈੱਕ ਵਾਰਮਰ



ਹਵਾ-ਰੋਧਕ ਜੈਕਟ



ਦਸਤਾਨੇ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲੇਟਿਡ ਦਸਤਾਨੇ



ਥਰਮਲ ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵਾਟਰਪ੍ਰੂਫ ਫੁਟਵੀਅਰ



ਸਨੋਅ ਪੈਂਟ