

Pagbibihis ng mga bata sa panahon ng taglamig

Ligtas na paglalaro sa panahon ng taglamig

Ang mga bata ay pwedeng maglaro sa labas sa buong taon – kinakailangan lamang na sila ay nakasuot ng tama na kasuotang panglamig. Panatilihin tuyo at aktibo upang tumagal sa lamig na kumportable. Mga mga magulang: tandaan, itong mga tips ay para sa inyo din!

Abangan ang malamig na hangin -5

Sa panahon ng taglamig, ang hangin ay kumukuha ng higit na init mula sa katawan. Sa panahong mahangin ay maaaring mas malamig. Ang temperatura ay maaaring -5 ngunit ito ay maaaring -20 sa pakiramdam dahil may kasamang malamig na paghangin. Alamin ang ulat ng panahon bago lumabas, at sa pangkalahatang alituntunin, mamalagi sa loob ng tahanan kung ang temperatura at may kasamang napakalamig na paghangin ay -27 pababa.

Takpan ang balat na nakalantad -28

Ang mga parte ng katawan na walang proteksyon sa lamig ay maaaring mag-freeze sa 10 hanggang 30 minuto. Panatilihin protektahan ang mukha sa lamig sa paggamit ng face warmer, balaclava, o face mask.

Frostbite at hypothermia -35

Suriin ang mukha, kamay, at paa kung ito ay namamanhid o namumutla – ito ay maaaring palatandaan ng frostbite. Kung ito ay mangyari, agad na pumasok sa loob at painit ng dahan-dahan ng maligamgam (hindi sobrang init!) tubig. Hypothermia ay isang panganiib kung nasa labas ng matagal na may napakalamig na temperatura at walang sapat na kasuotan at proteksyon sa hangin at lamig.

0°C



Protektahan ang labi at mukha

0

Ang hangin at lamig ay nagpapatuyo ng balat. Maglagay ng lip balm at skincare product (e.g. moisturizing cream).

-10°C



Magdamit ng patung-patong

-7

Magsuot ng patung-patong na pangginaw na kasuotan at may panglaban sa malamig na hangin. Iwasan ang damit na gawa sa cotton fabric dahil ito ay nag-aabsorb ng pawis at lalong magpapaginaw sa inyo. Sumuot ng patung-patong na gawa sa fleece, wool, o polyester-blends.

-20°C



Warm na sumbrero



Pampainit ng leeg



Jacket na panglaban sa hangin

-30°C



Gwantes o insulated na gwantes

-40°C



Thermal na medyas at waterproof na sapatos



Panglamig na pantalon