

Mặc quần áo cho trẻ em vào mùa đông

Chơi an toàn trong thời tiết lạnh

Trẻ em có thể chơi ngoài trời cả năm - chúng chỉ cần được mặc quần áo phù hợp để chống lại cái lạnh. Giữ ấm và vận động cũng sẽ giúp chúng thoải mái và lâu hơn ở ngoài trời. Cha mẹ: hãy nhớ, những lời khuyên này cũng áp dụng cho bạn!

- Đề phòng gió lạnh

-5

Vào mùa đông, gió sẽ hút nhiệt ra khỏi cơ thể nhiều hơn. Những ngày gió có thể cảm thấy lạnh hơn nhiều. Nhiệt độ có thể là -5 nhưng có thể cảm thấy như -20 với gió lạnh. Kiểm tra dự báo thời tiết trước khi ra ngoài để đề phòng, hãy ở trong nhà nếu gió rét dưới 27.



Cẩn thận che lại những chỗ hở da

-28

Da để hở có thể bị đóng lạnh trong 10 đến 30 phút. Giữ ấm mặt bằng khăn ấm cổ, nón len, hoặc mặt nạ.



Tê cổ và hạ thân nhiệt

-35

Kiểm tra mặt, bàn tay và bàn chân xem có bị té hoặc trăng không - đây có thể là dấu hiệu của té cổ. Nếu điều này xảy ra, hãy đi vào bên trong ngay lập tức, và từ từ làm ấm lại những vùng bị ảnh hưởng bằng tay hoặc nước ấm (không dùng nước nóng!). Hạ thân nhiệt cũng là một nguy cơ nếu ở ngoài trời lâu trong nhiệt độ quá lạnh mà không có đủ quần áo hoặc nơi trú ẩn tránh gió và lạnh.

