

सर्दियों में कैसे कपड़े पहनाएं

छोटे बच्चों को सर्दियों में भी बाहर खेलना होता है, यदि आपके बच्चे को ठण्ड नहीं लगे तो आपका बच्चा बाहर खेलने के लिए और अधिक प्रेरित होगा।

1.

अपने बच्चे को कई परतों में कपड़े पहनाएं।

क्योंकि कपड़ों के बीच की हवा एक **विसंवाहक (इंसुलेटर)** के रूप में कार्य करती है। आपके बच्चे को आपकी तुलना में कपड़ों की एक परत अतिरिक्त पहननी चाहिए। उदाहरण के लिए अगर आपने कोट के नीचे दो स्वेटर पहने हों तो उनको तीन पहनने चाहिए।

2.

संभव हो तो सिर के ऊपर का पहनावा या हैट ऐसा रखें जो उसकी ठोड़ी के नीचे बंद होता हो और उसके सिर व कान को ढंकता हो।

अन्यथा, सिर के माध्यम से उसके बदन की अधिकांश गर्मी की हानि होगी। **दम घुटने से बचाव के लिए, स्कार्फ की तुलना में नेक वॉर्मर बेहतर रहता है।**

3.

ऐसे जूते चुनें जो जलरोधक हों, गर्म और आपके बच्चे के लिए काफी बड़े हों ताकि वे अतिरिक्त जुराबें पहन सकें और उनके पैर की उंगलियां आसानी से हिल सकें।

सामान्य तौर पर, यदि आपके बच्चे के पैर और हाथ गर्म हैं, तो वह अच्छी तरह से तैयार है

4.

शरीर के बाकी हिस्सों की तुलना में हाथ जल्दी ठंडे हो जाते हैं।

दस्ताने के बजाय **हाथ के मोज़ों को** प्राथमिकता दें, क्योंकि उंगलियां एक साथ रखी जाती हैं और इसलिए अपनी गर्मी साझा कर सकती हैं।

6.

बाहर खेलने के बाद

अपने बच्चे के गीले कपड़े तुरंत उतार दें।



5.

-15°C से कम तापमान पर नियमित रूप से अंदर जाएं जिससे कि आपका बच्चा गर्म रहे।

यदि आप किसी गर्म स्थान पर जाएं तो सुनिश्चित करें कि पसीना उसके कपड़ों को गीला न करे। नहीं तो बाहर जाने पर आपके बच्चे को ठंड लग जाएगी।



कैनेडियन पीडियाट्रिक सोसाइटी बच्चों को घर के अंदर रखने की सलाह देती है, यदि हवा की ठंड के साथ महसूस किया गया तापमान **-27 °C** या उससे कम तक पहुंच जाता है

COMMENT S'HABILLER L'HIVER?

Les tout-petits ont besoin de jouer dehors, même l'hiver!
Votre enfant sera davantage motivé à jouer dehors s'il n'a pas froid.

1.

Faites porter à votre enfant plusieurs couches de vêtements,

car l'air entre les vêtements agit comme un isolant. Votre enfant devrait porter une épaisseur de vêtement de plus que vous.

Par exemple, **si vous mettez deux chandails sous votre manteau, votre enfant devrait en avoir trois.**



2.

Si possible, choisissez une tuque ou un chapeau s'attachant sous le menton et qui couvre bien sa tête et ses oreilles,

car une grande quantité de chaleur est perdue par la tête. **Le cache-cou est préférable au foulard pour éviter que votre enfant s'étrangle.**



3.

Choisissez des bottes bien imperméables, chaudes et assez grandes pour que votre enfant puisse mettre une paire de bas supplémentaire et bouger les orteils.

En général, si les pieds et les mains de votre enfant sont chauds, il est bien habillé.



4.

Les mains se refroidissent plus vite que le reste du corps.

Préférez les mitaines aux gants, car les doigts sont gardés ensemble et peuvent donc partager leur chaleur.



6.

Après le jeu,

faites enlever immédiatement à votre enfant ses vêtements mouillés.



5.

À partir de -15°C , rentrez régulièrement afin que votre enfant puisse se réchauffer.

Si vous entrez dans un endroit chauffé, assurez-vous que la transpiration ne mouille pas ses vêtements. Sinon, votre enfant aura froid lorsque vous retournerez dehors.



La Société canadienne de pédiatrie recommande de garder les enfants à l'intérieur si la température ressentie avec le refroidissement éolien atteint -27°C ou moins.