

# सर्दियों में बाहर खेलने के लिए कपड़े पहनाना

## मेरे बच्चो को स्नो-सूट कब पहनना चाहिए?

शरद ऋतु में जब तापमान 0°C और 10°C के बीच गिर जाता है, तो आम तौर पर एक गर्म मिड-सीज़न जैकेट और रेन पैट पर्याप्त होते हैं। लेकिन यदि आपका बच्चा जल्दी ठंड महसूस करता है, तो विंटर जैकेट बेहतर विकल्प है। जैसे ही बर्फबारी शुरू होती है और तापमान शून्य से नीचे गिर जाता है तो स्नो-सूट पहनाने का समय आ जाता है!



## उनके कान और गर्दन की सुरक्षा करें

हेडबैंड या इयरमफ की बजाय टोपी (toque) पहनाएँ। ऐसी टोपी चुनें जो आपके बच्चे के सिर और कानों को ढक ले और आदर्श रूप से, ठोड़ी के नीचे क्लिप से बंद हो सके। उनके गले के लिए नेकवॉर्मर सबसे अच्छा विकल्प है, क्योंकि यह स्कार्फ की तुलना में अधिक सुरक्षित होता है।



## उन्हें कई पर्तों में कपड़े पहनाएँ

आदर्श रूप से, तापमान के अनुसार बच्चे को दो या तीन पर्तों में कपड़े पहनाने चाहिए।

**पहली पर्त:** एक पतला स्वेटर या जंप-सूट। यह पर्त नमी (पसीना) को सोख कर शरीर को सूखा रखती है। सूती कपड़े पहनने से बचें, क्योंकि यह नमी को सोख लेते हैं। इसके बजाय पालिएस्टर, बाँस (बैंबू) या मेरीनो ऊन चुनें।

**दूसरी पर्त:** स्वेटर या जैकेट (ऊन या मेरीनो ऊन)। यह पर्त गर्मी को अंदर बनाए रखती है।

**तीसरी पर्त:** वाटरप्रूफ कोट और स्नो पैट, या एक-पीस स्नो-सूट। हल्की सर्दियों के मौसम के लिए, केवल पर्त 1 और 3 का ही चुनाव करें।



## उनके हाथों को गर्म रखें

दस्तानों की तुलना में मिट्टेन्स हाथों को अधिक गर्म रखते हैं। वाटरप्रूफ, अंदर से लाइनिंग वाले और इतने ढीले मिट्टेन्स चुनें कि बच्चा उँगलियाँ हिला सके। अपने बच्चे के कोट की जेबों में छोटे, हल्के दस्ताने रखें, ताकि अगर उन्हें गर्म दस्ताने पहनने से ज्यादा गर्मी लगे तो वे उनका इस्तेमाल कर सकें।



## अच्छे जूते

ऐसे वाटरप्रूफ विंटर बूट्स चुनें जिनकी लाइनिंग या इनसोल निकाली जा सके ताकि उन्हें सुखाया जा सके। यह सुनिश्चित करें कि जूते इतने बड़े हों कि बच्चा पैर की उंगलियाँ हिला सके। एक जोड़ी मोजे ही काफी हैं। सूती कपड़े से बचें। इसके बजाय, सिंथेटिक फाइबर (ऐक्रिलिक, पॉलिएस्टर) या मेरीनो ऊन से बने मोजे चुनें।



## इन्हें सूखा रखें

जैसे ही आपका बच्चा घर पहुँचे, उससे गीले कपड़े उतारने को कहें।



## बर्रर ...

जब तापमान  $-15^{\circ}\text{C}$  या उससे कम हो (हवा के प्रभाव के साथ या बिना), तो बाहर खेलने का समय कम रखें या बच्चे को समय-समय पर अंदर लाकर गर्म करें। और जब तापमान  $-27^{\circ}\text{C}$  या उससे नीचे चला जाए, चाहे हवा का प्रभाव हो या न हो, तो बच्चों को घर के अंदर ही रखने की सलाह दी जाती है।



## फ्रॉस्ट-बाइट से सावधान रहें!

त्वचा का लाल और सूजा हुआ होना, झुनझुनी महसूस होना, उंगलियों या पैर की उंगलियों को हिलाने में कठिनाई होना: ये सभी फ्रॉस्ट-बाइट के शुरुआती लक्षण हैं। ऐसे में तुरंत अंदर चले जाएं। गाल, कान, नाक, ठोड़ी, हाथ और पैर फ्रॉस्ट-बाइट के लिए सबसे अधिक संवेदनशील होते हैं। इन्हें अच्छी तरह ढंक कर रखें और नियमित रूप से ठंड के असर के संकेतों की जाँच करें।