

# ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ

## ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਨੋਸੂਟ ਕਦੋਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ  $0^{\circ}\text{C}$  ਅਤੇ  $10^{\circ}\text{C}$  ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਗਰਮ ਮੱਧ-ਮੌਸਮ ਵਾਲਾ ਕੋਟ ਅਤੇ ਰੇਨ ਪੈਂਟ ਸ਼ਾਇਦ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜੁਕਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਕੋਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਬਰਫ਼ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਨੋਸੂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ!



## ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਹੈਂਡਬੈਂਡ ਜਾਂ ਈਅਰਮਫ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੇਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੇਕ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਠੋਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਲਿੱਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਦਨ ਲਈ ਗਰਦਨ ਦਾ ਵਾਰਮਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਕਾਰਫ਼ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।



## ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਉ

ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਪਹਿਨਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਪਰਤ 1:** ਇੱਕ ਪਤਲਾ ਸਵੈਟਰ ਜਾਂ ਜੰਪਸੂਟ। ਇਹ ਪਰਤ ਨਮੀ (ਪਸੀਨਾ) ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਕਾਟਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਪੋਲਿਸਟਰ, ਬੈਂਬੂ, ਜਾਂ ਮੇਰੀਨੋ ਵੁਲ ਚੁਣੋ।

**ਪਰਤ 2:** ਸਵੈਟਰ ਜਾਂ ਜੈਕੇਟ (ਵੁਲ ਜਾਂ ਮੇਰੀਨੋ ਵੁਲ)। ਇਹ ਪਰਤ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

**ਪਰਤ 3:** ਵਾਟਰਪੂਫ਼ ਕੋਟ ਅਤੇ ਸਨੋ ਪੈਂਟ, ਜਾਂ ਵਨ-ਪੀਸ ਸਨੋਸੂਟ। ਹਲਕੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ, ਸਿਰਫ਼ ਪਰਤ 1 ਅਤੇ 3 ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।



## ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਗਰਮ ਰੱਖੋ

ਮਿੰਟਨਜ਼ (ਬੰਦ ਦਸਤਾਨੇ), ਆਮ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਵਾਟਰਪੂਫ਼, ਲਾਈਨਡ ਮਿੰਟਨਜ਼ ਚੁਣੋ ਜੋ ਇੰਨੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਗਿਲਾ ਸਕਣ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਗਰਮ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਟ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ, ਹਲਕੇ ਮਿੰਟਨਜ਼ ਰੱਖੋ।



## ਚੰਗੇ ਬੂਟ

ਵਾਟਰਪੂਫ਼ ਵਿੰਟਰ ਬੂਟ ਚੁਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਟਾਉਣਯੋਗ ਲਾਈਨਿੰਗ ਜਾਂ ਸੋਲ ਹੋਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਹਿਲਾ ਸਕੇ। ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਜੁਰਾਬਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਕਾਟਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਫਾਈਬਰ (ਐਕਰੀਲਿਕ, ਪੋਲਿਸਟਰ) ਜਾਂ ਮੇਰੀਨੋ ਵੂਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੋਜ਼ੇ ਚੁਣੋ।



## ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।



## ਬਰਫਰ...

ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ  $-15^{\circ}\text{C}$  ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿੰਡਚਿਲ ਫੈਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆਓ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ  $-27^{\circ}\text{C}$  ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿੰਡਚਿਲ ਫੈਕਟਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



## ਫ਼੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ ਤੋਂ ਬਚੋ!

ਲਾਲ, ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ, ਝਰਨਾਹਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ: ਇਹ ਸਾਰੇ ਫ਼੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ! ਗੱਲਾਂ, ਕੰਨ, ਨੱਕ, ਠੋਡੀ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਉਹ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜੋ ਫ਼੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।