

# موسم سرما میں کھیلوں کی بیرونی سرگرمیوں کے لیے موزوں لباس

## میرے بچے کو اسنو سوٹ پہننے کی ضرورت کس وقت پیش آتی ہے؟

خزاں میں جب درجہ حرارت  $0^{\circ}\text{C}$  سے  $10^{\circ}\text{C}$  کے درمیان آ جائے تو عموماً ایک گرم درمیانے موسم کا کوٹ اور بارش سے بچانے والی پتلون کافی ہوتی ہے۔ لیکن اگر آپ کے بچے کو جلدی سردی لگ جاتی ہو، تو ونٹر کوٹ بہترین انتخاب ہے۔ جب برف پڑنا شروع ہو جائے اور درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے چلا جائے، تو اسنو سوٹ نکالنے کا وقت آ جاتا ہے!



## ان کے کان اور گردن کو محفوظ رکھیں

ہیڈ بینڈ یا ایئر مفس کے بجائے ٹوک (اون کی گرم ٹوپی) کو ترجیح دیں۔ ایسی ٹوک منتخب کریں جو بچے کے سر اور کانوں کو ڈھانپے اور بہتر ہو کہ ٹھوڑی کے نیچے سے بند ہو سکے۔ گردن کے لیے نیک وارمر بہترین انتخاب ہے، کیونکہ یہ اسکارفس کے مقابلے میں زیادہ محفوظ ہوتا ہے۔



## انہیں تہہ در تہہ کپڑے پہنائیں

درجہ حرارت کے مطابق، بہتر ہے کہ آپ کا بچہ دو یا تین تہوں میں کپڑے پہنے۔

تہہ 1: ایک پتلا سویٹر یا جمپ سوٹ۔ یہ تہہ نمی (پسینہ) جذب کر کے جسم کو خشک رکھتی ہے۔ روئی سے پرہیز کریں، کیونکہ یہ نمی کو روک کر رکھتی ہے۔ اس کے بجائے پولی ایسٹر، بانس یا میرینو اون کا انتخاب کریں۔

تہہ 2: سویٹر یا جیکٹ (فلیس یا میرینو اون)۔ یہ تہہ جسم کی گرمی برقرار رکھتی ہے۔

تہہ 3: واٹر پروف کوٹ اور اسنو پیٹنس، یا ون پیس اسنو سوٹ۔ معتدل سردیوں کے موسم میں، صرف تہہ 1 اور 3 کا انتخاب کریں۔



## ان کے ہاتھ گرم رکھیں

مٹنز (بغیر انگلیوں کے دستانے) دستانوں کے مقابلے میں ہاتھوں کو زیادہ گرم رکھتے ہیں۔ واٹر پروف، اندر سے گرم استر والے مٹنز لیں جو اتنے کھلے ہوں کہ بچہ اپنی انگلیاں بلا سکے۔ احتیاطاً اپنے بچے کے کوٹ کی جیبوں میں بلکے اور کم وزن مٹنز رکھ دیں، تاکہ اگر گرم مٹنز پہن کر اسے زیادہ گرمی محسوس ہو تو وہ انہیں بدل سکے۔



## معیاری بوٹس

وائر پروف ونٹر بوٹس کا انتخاب کریں جن کی اندرونی تہہ یا سول نکال کر خشک کیا جا سکے۔ یہ بھی یقینی بنائیں کہ وہ اتنے کھلے ہوں کہ بچہ اپنی انگلیاں ہلا سکے۔ جرابوں کا ایک جوڑا کافی ہے۔ روٹی سے پرہیز کریں۔ اس کے بجائے مصنوعی فائبر (ایکریلک، پولی ایسٹر) یا میرینو اون کے موزے منتخب کریں۔



## انہیں خشک رکھیں

جیسے ہی آپ کا بچہ گھر آئے، اس کے گیلے کپڑے فوراً اتار دیں۔



## اوہ، سردی...

جب درجہ حرارت  $15^{\circ}\text{C}$  یا اس سے کم ہو، چاہے ہوا کی ٹھنڈک (windchill) ہو یا نہ ہو، تو باہر کھیلنے کا وقت محدود رکھیں اور بچے کو وقفے وقفے سے اندر لے آ کر گرم کریں۔ اور جب تھرمامیٹر  $27^{\circ}\text{C}$  یا اس سے کم دکھائے، چاہے ہوا کی ٹھنڈک شامل ہو یا نہ ہو، ہم تجویز کرتے ہیں کہ بچوں کو گھر کے اندر ہی رکھا جائے۔



## فراست ہائٹ (برف زدگی) سے ہوشیار رہیں!

سرخ اور سوچی ہوئی جلد، جھنجھناہٹ کا احساس، ہاتھوں یا پاؤں کی انگلیوں کو حرکت دینے میں دشواری: یہ سب فراست ہائٹ کی ابتدائی علامات ہیں۔ اب گھر کے اندر رہنے کا وقت ہے! گال، کان، ناک، ٹھوڑی، ہاتھ اور پاؤں وہ حصے ہیں جو سب سے زیادہ آسانی سے فراست ہائٹ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ انہیں اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں اور جسمانی حرارت کی کمی کی علامات باقاعدگی سے جانچتے رہیں۔