

إرشادات المستجيبين في كندا

## المساعدة في تربية الأطفال



### التعرف على إجراءات ارتداء الملابس المناسبة في فصل الشتاء



### سلسلة سلامة الأطفال

في حالات الطوارئ، اتصل برقم خدمة الطوارئ 911 على الفور. للمزيد من المعلومات أو لمعرفة علاوين "خدمات أقمعة المستجيبين على المعيشة بالبلد" القرية منك، تفضل بزيارة موقع [www.settlement.org](http://www.settlement.org) على الإنترنت.

Your organization here



[www.cmascanada.ca](http://www.cmascanada.ca)  
[parentingsupport@cmascanada.ca](mailto:parentingsupport@cmascanada.ca)

Funded by / Financé par



Citizenship and  
Immigration Canada



RISCCENTRE FOR INJURY PREVENTION

روجت من قبل  
[www.torSAFE.com](http://www.torSAFE.com)  
المصدر: [www.settlement.org](http://www.settlement.org)  
[www.canadianimmigrant.org](http://www.canadianimmigrant.org)

Dressing for Winter: Arabic Vêtements d'hiver: Arabe



## نصائح لسلامتك



- أبق أطفالك داخل المنزل في درجات الحرارة التي تقل عن -25 مئوية (-13 فهرنهايت).
- حدد وقت اللعب وأدخل أطفالك إلى البيت بصفة دورية منتظمة للقفزة.
- اجعل أطفالك يرتدي طبقات رقيقة من الملابس للحفاظ على دفئه وحمايته.
- في درجات الحرارة التي تتراوح بين صفر و 10 مئوية، اجعل أطفالك يرتدي: سروالاً وقميصاً وجورباً ومغطاً وقبعة تقبل، وسروالاً، وسترة، ومغطاً أو مغطاً للوقاية من الثلج، وحذاء عالي الرقبة، وقفازاً، وكرقية عنق، وقبعة.
- في درجة الحرارة التي تقل عن الصفر المنوي، اجعل أطفالك يرتدي: ملابس داخلية حرارية، وأكثر من قميص، وجورباً تقبل، وسروالاً، وسترة، ومغطاً أو مغطاً للوقاية من الثلج، وحذاء عالي الرقبة، وقفازاً، وكرقية عنق، وقبعة.
- تجنب الأوشحة وأربطة العنق لأنها يمكن أن تمثل خطر الاختناق. استخدم كوفيات العنق ومشابك القفازات بدلاً من ذلك.
- علاج قفصم الصقيع بتدفئة المنطقة المصابة ببطء، واتصل بطبيبك المعالج إذا لم يخف الحذر أو الألم بعد قليل.
- اتصل برقم الطوارئ 911 فوراً إذا اشتبهت في إصابة طفلك بالهيبوثيرميا. وتتضمن علامات الإصابة ما يلي: الارتجاف، تقل اللسان، فقد السيطرة.

# الوقائية

## الإجراءات التي يمكنك القيام بها



### قضية الصقيع

عادة ما تصيب قشرة الصقيع أصابع اليدين وأصابع القدمين والأذنين والألف. فيجب الحد من البرودة. في البداية يجمد الجلد ويتورم، ثم يتحول إلى اللون الرمادي، ويصبح شاحباً ومقرحاً.



اجعل ملابس طفلك التي يرتديها خارج المنزل عبارة عن عدة طبقات من الملابس الرقيقة. فالطبقات العديدة ستجعل طفلك يشعر بالدفء والجفاف أكثر مما لو ارتدى لباساً واحداً ثقيلًا. لا تجعله يرتدي عددًا أكبر مما ينبغي من طبقات الملابس كي لا ترتفع حرارة جسمه عن المعتاد ويتسبب عرقاً. وحينها، يمكن أن يشعر بالبرد عندما يكف عن اللعب. ويحتاج الأطفال الأكبر سنًا إلى طبقة ملابس واحدة زيادة عما يحتاجه أنت كمتخصص بالغ.

في درجات الحرارة التي تتراوح بين صفر و 10 مئوية، اجعل طفلك يرتدي سروالاً وفتحة وجورياً ومطفاً وفتحة وحذاء عالي الرقبة وفتراً لليدين.

وفي الطقس الذي تنخفض فيه درجة الحرارة عن الصفر المئوي، اجعل طفلك يرتدي ملابس داخلية حرارية وأكثر من قميص وجورياً ثقيلًا وسروالاً وسترة. ثم اجعله يرتدي فوق ذلك مطفاً أو معطفاً للوقاية من الثلج، وحذاء عالي الرقبة وفتراً وكروية عتق وفتحة. اجعل المعطف أو معطف الوقاية من الثلج مغلفةً بالسوستة طوال الوقت.

تفقد معظم حرارة الجسم من خلال أعلى الرأس، لذا عليك أن تجعل طفلك يرتدي فتحة دائماً عندما يكون الطقس بارداً. تجنب استخدام الأوشحة لأنها يمكن أن تعرض طفلك لخطر الاختناق، وتستخدم الأربطة أحياناً لمنع فقد الأطفال للفتحات. وبدلاً من الأربطة، يمكنك استخدام مشابك الفتحات. فالأربطة قد تتعرض على محاطر الاختناق أيضاً. ألس طفلك ملابس ذات ألوان زاهية براقية حتى يتمكن سائقو المركبات من رؤيته بسهولة.



إذا لم يكن طفلك يرتدي الملابس المناسبة لطقس الشتاء، فإنه قد يكون عرضة للإصابة بقشرة الصقيع والهابيثيريميا (أي انخفاض درجة حرارة الجسم أو القصور الحراري).

### حافظ على دفء جسمك دائماً

يكون الطقس في كندا شديد البرودة أحياناً خلال فصل الشتاء حيث قد تصل درجات الحرارة إلى -30 درجة مئوية (-22) فهرنهايت). ولكن إذا كان طفلك يرتدي الملابس الملائمة، فإنه يستطيع الخروج من المنزل طالما لم تصل درجة الحرارة إلى أقل من -25 درجة مئوية (-13) فهرنهايت).



وعندما يخرج طفلك للعب خارج المنزل، حدد وقتاً معيناً تعيده بعده إلى المنزل ليحظى بالدفء. وعندما تتخله إلى المنزل، انزع عنه فوراً الملابس المبتلة والحذاء وأعطه مشروباً دافئاً.