

نکات اینستی

تازه وارد به کانادا
حمایت از تربیت و
پرورش فرزند

توسط والدین



آشنایی با لباس پوشیدن برای زمستان



در موقع اضطراری فوراً با ۹۱۱ تماس بگیرید.

برای اطلاعات پاکاهی از خدمات اسکان در نزدیکی شما، از وبسایت www.settlement.org بازدید کنید.

Your organization here



Funded by / Financé par



www.cmascanada.ca

parentingsupport@cmascanada.ca



بلزندگی توسط
www.torsafe.com

سری اینستی کودک

Dressing for Winter: Farsi Vêtements d'hiver : Farsi

www.settlement.org

متوجه: www.canadianimmigrant.org

- اگر ظنین هستید که کودک شما دچار کم گرمائی شده است، سرمهزگی را از طریق گرم کردن آهسته پوست درمان کنید، اگر از میزان بی حسی پا درد کالسنه نشود، با پژشک خود تماس بگیرید.
- بلافاصله با ۹۱۱ تماس بگیرید. عالم عبارت از: لرز، حرف زدن بریده بریده و سر به هوا شدن.

فراز
FSC
Cert no. SW-COC-03831
01/05/02

ایمن باشید

بیشگیری

کاری که شما می توانید انجام دهید



سرمهای

سرمهایی معمولاً بر اینکشان دست داشت، اینکشان پاها، گوش ها و یعنی تنفس می کنار. پرست در اثر برودت بیخ می زند. در وحله اول، سنتگین از لایه های زیاد استفاده نموده چرا که گردشها ممکن است بدشی از حد گرفته و عرقی کند. پس از پلزنی ممکن است سرد شوند. اطفال بزرگتر و کوکن نیاز دارند پلک لایه بیشتر از شما لباس پوشند.

چندین لایه لباس را برای بیرون رفتن به گردش خود پوشانید. لایه های لباس آنها را گرم تر و خشنک نگه می دارد تا یک لباس پوشیدن برای شما و خانواده تان تازگی داشته باشد. کوکن شما ممکن است در قرنه و از هر سرمه یا زارگردان، لباس مناسب زمستانی به مرده سره بدلشند. کوکن شما چند از منزل بارزی ممکن است سرد هم تواند به سه اینها می تواند از تغیر در خارج از منزل لذت ببرده و گرم و مخصوص زمستانی به آنها پوشانید.



در هوای زیر 0 درجه سانتینگر اد لباس منتشک از شلوار، بلوز و یک پالتو، جوراب و چکمه و سنتکش به گردش خود پوشانید.

کم گرمائی

اگر گردش شما از بی حسی پا در درستها، پاها یا جای دیگری شکایت می کنند، آن ماتفاق را با دستهایان گرم کنید. از پارچه گرم (نه داغ) یا اب استفاده کرده و پرست را به آنستگی گرم کنید. همچنانکه پرست سرمهای را خشک کرده و به آنها نوشیدن گرم بدهید. اگر لایه حسی به مدت بیش از چند دقیقه طول کشید، برای درمان با پرشک خود نعلس بگیرید.

گرم بمانید

اگر گرمائی زمانی اتفاق می افتد که دمای بدن گردش شما کمتر از حالت عادی 98.6 درجه سانتینگر (آ) بشد. اگر گردش شما به مدت طولانی خارج از منزل در برف بارزی گردد و خوب شده است، می تواند به کم گرمائی دچار شود. حتی در هوای گردن (0 درجه سانتینگر آ) اگر بارانی و هماره ای و روش پاد سبب داشته باشد. بعضی اوقات خطر خنگی به ذنبال گردن خود را کنید، به خاطر آنکه ممکن است خطر خنگی از گرم شدن نمکن استفاده کنید. نیز می تواند اتفاق بیافتد. کم گرمائی باراند از هم می تواند اتفاق بیافتد. کم گرمائی می تواند سبب لرز شدید، بریده حرف زدن یا سر به هوایی شود. داشته باشد. لپن رنگ روشن به گردش خود پوشانید تا رانده های بتوانند به آسانی آنها را بینند.



اگر گردش شما در هوای زمستانی لباس مناسبی نداشته باشد، می تواند با خطر سرمهای یا گرمائی مو اجه شود.



بیشتر گرمای بدن از طریق بالای سر خارج می شود، بنابراین همیشه و قطبی که هوا سرد است، کلاه سر گردش خود بگارید از پوششان شلال داشته باشد. بعضی اوقات از نیز برای جلو گیری از گرم گردن خود را از داخلا داشته باشد. و قطبی اینها داخل می آیند، بلطفاً تسامم لباسهای خوب داشته باشد. بعضی اوقات از نیز برای جلو گیری از گرم داشته باشد. لپن رنگ روشن به گردش خود پوشانید تا رانده های بتوانند به آسانی آنها را بینند.



زمستان می تواند بسیار مفرح باشد، و کوکن

عشقی برف پاپازی هستند! ممکن است لباس پوشیدن برای هوای زمستانی برای شما و خانواده تان تازگی داشته باشد. کوکن شما ممکن است در قرنه و از هر سرمه یا زارگردان، لباس مناسب زمستانی به مرده سره بدلشند.

Précaution

En cas d'urgence, composez immédiatement le 911.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour connaître les services d'établissement près de chez vous, visitez le site www.settlement.org

Your organization here



- Gardez les enfants à l'intérieur seulement lorsque la température atteint les -25 °C (-13 °F).
- Établissez des limites de temps et faites entrer votre enfant régulièrement pour qu'il se réchauffe.

- Mettez à votre enfant de minces couches de vêtements afin de le garder au chaud et au sec.

- Si la température se situe entre 0 et 10 °C, mettez à votre enfant un pantalon, une chemise, des bas, un manteau, un chapeau, des bottes et des mitaines.

- Si la température se situe sous 0 °C, mettez-lui un sous-vêtement thermique, des chemises, des bas chauds, des pantalons, un chandail, un manteau ou un habit de neige, des bottes, des mitaines, un cache-cou et un chapeau.

- Ne mettez pas de foulard à votre enfant et n'utilisez pas de corde pour les mitaines parce qu'il pourrait s'étouffer. Utilisez plutôt un cache-cou et des pinces pour les mitaines.

- Traitez les engelures en réchauffant lentement la région touchée et communiquez avec votre médecin si l'engourdissement ou la douleur persiste.

- Composez le 911 immédiatement si vous pensez que votre enfant souffre d'hypothermie. Les signes d'hypothermie comprennent notamment des tremblements, un trouble de l'élocution et la maladresse.

Nouveau au Canada

Aide à l'éducation des enfants



En savoir plus Vêtements d'hiver



www.cmascanada.ca
parentingsupport@cmascanada.ca



Financé par / Funded by



Citoyenneté et
Immigration Canada



Révisé par
www.torsafe.com



Immigration Canada



Série sur la sécurité de l'enfant

- Dressing for Winter: French Vêtements d'hiver : Français
- FSC® Med-Sources
© 1999 FSC