

## کینڈا میں نوادرد ہیں

پرورش و  
پرداخت میں تعاون



## موسوم سرما کے ملبوسات

کے بارے میں جانیں



بنگامی صورتحال میں فروزی طور پر ۹۱۱ پر کال کریں۔

ایپسے قریب میں بنڈوبسٹ سے متعلق خدمت کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کا اپنے لگانے کے لئے اپنے ملحوظہ [www.settlement.org](http://www.settlement.org) میں موجود نظریہ کریں۔

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      Immigration Canada

Canada

تحفظ اطفال کا سلسle

  
**Sunnybrook**  
www.torsafe.com  
www.settlement.org  
www.canadianimmigrant.org

نظائری کردہ پدریعہ

م&

Dressing for Winter: Urdu   Vêtements d'hiver : Urdu

- اگر آپ کوشبھہ ہوتا ہے کہ آپ کا بچہ اپنے تھرمیا کا شکار ہو گیا ہے تو ۹۱۱ پر فوراً کل کریں۔ علامات میں شامل ہیں:
- کچھی، گھویائی میں لکھت، یا دھنگلائیں۔

- اسکاراف اور دستیات والے فیٹوں سے احتراز کریں کیونکہ اس سے دم گھٹ جانے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ اس کے بجائے گلوپنڈ اور دستیات والے کلپ استعمال کریں۔
- پلا ماری کا علاج اس طرح کریں کہ اس جگہ کو دھیرے دھیرے کرم کریں، اگر سن پن یا درد میں افاقہ نہیں ہوتا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔

- صرف ۰°C سے کم درجہ حرارت میں بھی اپنے بیجوں کو گھر کے اندر رکھیں۔
- کھینٹنے کے لئے وقت کی حد مقرر کریں اور وقہ وقہ سے انہیں حرارت پہنچانے کے لئے اندر لائیں۔
- اپنے بچے کو کرم اور خشک رکھنے کے لئے انہیں باریک پرتوں والے کپڑے پہنائیں۔



## حافظتی نکات

# سداباپ آپ کیا کرسکتے ہیں



## پلا ماری

پلا ماری کا اثر عموماً ہاتھوں، پیسوں کی انگلیوں، کافلوں اور ناکوں پر بھوتا ہے۔ سرد دیریہ حرارت کی وجہ سے جلد منجذب بوجھاتی ہے۔ پہلوے تو، اس میں سرخی اور سوچن بھوتی ہے۔ پھر یہ نیلی، دھیمی اور پبلیہ نہما بوجھاتی ہے۔

اگر آپ کا بچہ اپنے ہاتھوں، پیسوں میں یا کسی اور جگہ پر سنین یا درد ہوئے کی شکایت کرتا ہے تو اپنے ہاتھوں سے اس جگہ کو گرم کرنا شروع کریں۔ جلد کو دھیرے دھیرے گرم کرنے کے لئے کرم صافی (انیدیہ گرم نہیں) یا پانی استعمال کریں۔ جلد کے پلا ماری والے حصے کو رکھیں نہیں۔ اس جگہ کو خشک کریں اور انہیں گرم مشروب دیں۔ اگر سن پین چند گھنٹوں سے زیادہ دیر تک برقاریہ تعالاج کے لئے اپنے ڈاکٹر کو کالا کریں۔

اگر آپ کا بچہ اپنے ہاتھوں، پیسوں میں یا کسی اور جگہ پر سنین یا درد ہوئے کی شکایت کرتا ہے تو اپنے ہاتھوں سے اس جگہ کو گرم کرنا شروع کریں۔ جلد کو دھیرے دھیرے گرم کرنے کے لئے کرم صافی (انیدیہ گرم نہیں) یا پانی استعمال کریں۔ جلد کے پلا ماری والے حصے کو رکھیں نہیں۔ اس جگہ کو خشک کریں اور انہیں گرم مشروب دیں۔ اگر سن پین چند گھنٹوں سے زیادہ دیر تک برقاریہ تعالاج کے لئے اپنے ڈاکٹر کو کالا کریں۔



## پائپوٹھرمیا

اگر آپ کا بچہ سردی کے درمیان اپنے بچہ کو پیشہ، شرٹ اور جاپیں لگکی کے دستانتے پہنائیں۔ اور ایک کوش، جوتے اور بند کو بند کریں۔ کہیں کہیں کافی نیادہ سرد 30°C سے کم کے موسم میں اپنے بچے کو تھوہم زد جامہ، شوٹس، کرم جاپیں، پینٹس اور لیک سوپریز پہنائیں۔ پھر انہیں کوٹ یا برفانی سوٹ، جوتے یہ انکلی کے دستانتے، گو بند اور بیٹ پہنائیں۔ کوٹ یا برفانی سوٹ کا اپنے بند وقت بند رکھیں۔

پیشتر بچوں کی حرارت سر کے بالائی حصے کی طرف سے ضائع بوجھاتی ہے، پائپوٹھرمیا اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے بچے کے جسم کا درجہ پائپوٹھرمیا اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے بچے کے جسم کا درجہ حرارت معمول سے گر گر 98.6°F (37.0°C) سے نیچے آ جاتا ہے۔ آپ کا بچہ باپوٹھرمیا کا شکار بوسکتا ہے اگر وہ کافی دری سے باہر برف فیٹ کریں کیونکہ اس سے دم گھٹ جانے کا خطرہ بوسکتا ہے۔ بچوں کو اپنے بے لگکی والے دستانے کو ڈھیلائے کرنے سے روکنے کے لئے کبھی کبھی فیٹست فیٹسے بھائیں تو ان کے سیلیٹن (Fahrenheit پائٹ) بوسکتا ہے۔ تاہم، اگر آپ کا بچہ مناسب لباس پہنے ہو ہے تو جب تک درجہ حرارت 25°C (13F) تک درجہ حرارت (13F) کاں پاٹت) بھوک ہو گے تو بار جاسکنا بھت بند رکھیں۔

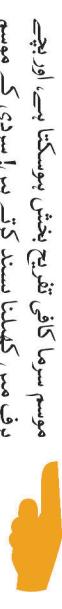
## گرم ریس

جب وہ کھلپتے کے لئے بارہ جانیں تو وقت کی ایک حد تقریب کریں اور اپنے بچے کو حرارت پہنچانے کے لئے وقہ و قفقہ سے انہیں اندر لائیں۔ جب وہ اندر آجائیں تو ان کے سیلیٹ کیلے کپڑے اور جوتے فروٹ ارڈین اور انہیں کوٹ کرم جز بینے کو دیں۔ اپنے بچے کو شوٹ رنگ کے کپڑے پہنائیں تاکہ درائیور انہیں آسانی سے دیکھ سکتیں۔



اگر آپ کا بچہ سردی کے موسم کے منظر مناسب طریقے سے لباس نہیں پہنے ہو ہے تو انہیں پلا ماری یا پائپوٹھرمیا کا خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا بچہ باپوٹھرمیا کا شکار ہے تو ۹۱ پر کال کریں۔ مدد پہنچنے سے پہلے، اپنے بچے کو اندر لاٹیں اور جو بھی کپڑا گیلا ہو گیا ہو اسے انداز دیں۔ پھر گرم کمبولوں میں انہیں حرارت پہنچائیں۔



موسم سرما کافی تدریج بخش ہوسکتا ہے، اور جو بوف میں کھیلنا پسند کرتے ہیں! سردی کے موسم کے لئے لباس تیار کرنا آپ اور آپ کے کنبے کے لئے نئی بات بوسکتی ہے۔ خواہ آپ کا بچہ باپوٹھرمیا صرف اسکول جاتا اور آتا ہو اس بروش میں مذکور معلومات موسم سرما میں انہیں مناسب لباس پہنائیں میں آپ کے لئے معاف بوسکتی ہے۔ پھر وہ بیوی کھلیں کوڈ سے لطف اندوڑ بوسکتے اور گرم اور محفوظ رہ سکتے ہیں۔

