

安全秘訣



- 氣溫低於攝氏零下25度（華氏零下13度）時才不讓子女出外。
- 規定遊戲時間，並定期帶子女回家暖和身體。
- 讓子女穿多層薄衣來保持身體暖和乾爽。
- 攝氏零至10度時，讓您的子女穿長褲、襯衫、襪子、外套、帽子、靴子及連指手套。
- 攝氏零度以下，讓子女穿保暖內衣褲、襯衫、保暖襪子、長褲、毛衣、外套或雪衣、靴子、連指手套、保暖圍巾及帽子。
- 避免使用頸巾及手套繫帶，因為有窒息的危險。最好用保暖圍巾及手套夾。
- 處理凍傷時，使患處慢慢暖起來，如果麻木感覺或痛楚沒有消退，就要聯絡醫生。
- 如果懷疑子女有體溫過低症，就要立即致電911。症狀包括：發抖、口齒不清及手腳不靈。

遇到意外時，立即致電911求救。

欲知詳情，或想找出附近的移民安頓服務，請瀏覽 www.settlement.org

Your organization here



www.cmascanada.ca
parentingsupport@cmascanada.ca



Funded by / Financé par



資料審核：

www.forsafe.com



資料來源：www.settlement.org

www.canadainfolibrary.org

Dressing for Winter: Caronissa, Veterans of War: Caronissak



加拿大新移民

育兒支援

認識

適當的
冬季衣物



兒童安全系列

確保安全

預防措施 怎樣應付

冬季樂趣多，兒童也喜歡在雪中玩樂。穿上適當的禦寒衣物以應付冬季氣候，也許是您和您的家人的首次經驗。無論您的子女是在外面玩耍，或在上學或回家的途中，本文的資訊都能協助您為子女安排穿著適當的冬季衣物。這樣他們就能在享受戶外樂趣的同時，也能保持溫暖安全。

保暖

加拿大的冬季氣候有時可以變得非常寒冷，溫度低至攝氏零下30度（華氏零下22度）。不過如果您的子女穿上適當的寒衣，只要氣溫不低於攝氏零下25度（華氏零下13度），就仍然能夠外出。

讓子女出外玩耍時，要限制遊戲時間，並定期將他們帶回家讓身體暖和起來。回家後，立即替他們將所有濕衣及靴子脫下，並給他們喝些暖的飲品。

讓子女穿多層薄衣，以應付戶外氣溫。多層衣物的保暖和防濕作用，比一件厚衣為佳。不要讓他們穿太多層衣服，因為可能令子女的體溫過高及出汗。這樣他們停止玩耍時就會覺得很冷。較年長的要兒及孩童要比您多穿一層衣服。

攝氏零至10度時，讓您的子女穿長褲、襯衫、襪子、外套、帽子、靴子及連指手套。

低於攝氏零度時，讓子女穿保暖內衣褲、襯衫、保暖襪子、長褲及毛衣。然後替他們穿上外套或雪衣、靴子、連指手套、保暖圍巾(neck warmer)及帽子。無論何時，外套或雪衣都必須拉上拉鍊。

大部份體溫都從頭頂流失，因此天氣寒冷時一定要為子女戴帽。避免使用頸巾，因為有窒息的危险。為免兒童丟失他們的連指手套，有時會用繫帶綁住。不過用連指手套夾(mitten clips)比較好，因為繫帶也可能帶來窒息的危險。讓子女穿鮮色衣服，讓駕駛者更意注意到他們。

如果您的子女沒有穿上適當的禦寒衣物，就有凍瘡及體溫過低症的危險。



凍傷

凍傷通常影響手指、腳趾、耳朵及鼻子。皮膚會因寒冷氣溫而凍結。最初皮膚會紅腫，然後變成灰色、蒼白及起水泡。

如果您的子女告訴您他們的手腳或其他部位感到麻木或疼痛，就要用您的手將該部位溫暖起來。用暖毛巾（而不是熱的）或暖水使皮膚回復溫暖。千萬別用力摩擦凍傷的皮膚。將該部位抹乾，並讓子女喝些暖的飲品。如果麻木感覺維持超過幾分鐘，就要聯絡醫生接受治療。

體溫過低症

當子女的體溫低於正常時（華氏98.6度或攝氏37.0度），就會發生體溫過低症。如果您的子女長時間在雪中玩耍而弄濕身體，就可能導致體溫過低。就算在較暖的天氣（攝氏10度），要是正在下雨或有強風，也仍可能出現該病症。體溫過低症能令您的子女發抖得很厲害，口齒不清或手脚不靈。

要是您認為子女患上體溫過低症，請致電911。在救援人員到場之前，先將子女帶進屋內，並脫下他們的所有濕衣。然後以溫暖毛毯裹著身體。

