

安全小贴士



- 只有在气温低于摄氏零下25度（华氏零下13度）时才需要让孩子呆在室内。
- 设定在户外玩耍的时间，并且定期把您的孩子带进屋内热身。
- 为您的孩子穿上多层层的衣服，使他们的身体保持温暖和干燥。
- 气温在摄氏零度至10度时，为您的孩子穿上长裤、衬衫、袜子、外套、帽子、靴子和连指手套。
- 气温低于摄氏零度时，为您的孩子穿上保暖内衣、衬衫、棉袜、长裤、套衫、外套或防雪童装、靴子、连指手套、围脖和帽子。
- 不要使用围巾和手套绳，它们可能会造成孩子窒息。应该使用围脖和手套夹。
- 慢慢地温暖冻伤部位来治疗冻伤，如果麻木感或疼痛感并没有消失，打电话给您的医生。
- 如果您怀疑您的孩子体温过低，比如出现颤抖、口齿不清和行动笨拙等症状，立即拨打911。

发生紧急情况时立即拨打911。

有关您附近安置服务的信息请登录
www.settlement.org 查询。

Your organization here



www.cmascanada.ca

parentingsupport@cmascanada.ca



Funded by / Financé par



审核:

www.torsafe.com



信息来源: www.settlement.org

www.canadainfolynetwork.org

Dressing for Winter: Manderin / Vêtements d'hiver: Chinois



加拿大新移民
儿童
养育支持



了解
冬季的着装



儿童安全系列

保持安全

预防

您可以做什么

冬季会带来给人们许多的乐趣，孩子们喜欢在雪地里玩耍！冬季的着装也许对您和家人来说是一个新问题。不管您的孩子是在户外玩耍还是步行去学校以及放学回家，本手册中的信息可以帮助您为他们在冬季穿着恰当的服装。这样您就可以尽情地到户外玩耍，同时保持温暖和安全。

保持温暖

加拿大冬季的气候有时候非常冷，温度会降到摄氏零下30度（华氏零下22度）。不过，如果您的孩子穿的服装恰当，只要气温不低于摄氏零下25度（华氏零下13度），您的孩子就可以到户外活动。

当孩子到户外玩耍时，您应该为他们设定一个时间，并且定时把他们带进屋内热身。当他们进屋时，立即帮他们脱下所有潮湿的衣服和鞋子，同时让他们喝一些热的饮料。

孩子要出门时，为他们穿几层薄的衣服。多层衣服比一件厚重的外套更能使他们保持温暖和干燥，但是衣服的层次不能过多，因为您的孩子可能会太热并且出汗。当他们停止玩耍时可能会感到冷，稍微大一点的婴儿和孩子应该比您多穿一件衣服。

气温在摄氏零度至10度时，为您的孩子穿戴上长裤、衬衫、袜子、外套、帽子、靴子和连指手套。

气温低于摄氏零度时，为您的孩子穿上保暖内衣、衬衫、棉袜、长裤和套衫。然后为他们穿戴上外套或防雪重装、靴子、连指手套、围脖和帽子。外套或防雪重装的拉链必须拉到顶部。

身体的大部分热量是通过头顶流失的，因此天冷的时候应该为您的孩子戴上帽子。不要戴围巾，这可能会造成他们窒息。有时候人们用手套绳，以防止孩子丢失连指手套。这不好，应该用连指手套夹，绳子也可能造成孩子窒息。为您的孩子穿上色泽鲜艳的服装，以便司机能够更容易看到他们。

如果您的孩子在冬季穿的衣服不恰当，他们可能会生冻疮以及体温过低。



冻疮

冻疮通常发生在手指、脚趾、耳朵和鼻子上。这是因为皮肤被低温冻伤了，一开始皮肤会变得红肿，然后会变成灰色、苍白并且起疱。



如果您的孩子抱怨他们的手、脚或身体的其他部位感到麻木或疼痛，立即用您的手温暖这个部位。用热（但是不烫）的毛巾或水慢慢地温暖皮肤。不要搓被冻伤的皮肤。擦干这一部位，然后让您的孩子喝一杯热饮料。如果麻木感在几分钟内仍未消失，打电话给您的医生询问处理办法。

体温过低

体温过低是指您孩子的体温降到正常水平（华氏98.6度或摄氏37.0度）以下。如果您的孩子在雪地里玩了很长时间并且身体变湿了，就可能会出现体温过低。即便在气温较高的天气（摄氏10度），如果外面在下雨和刮风，也可能出现体温过低。体温过低会使您的孩子剧烈颤抖、口齿不清或者行动笨拙。

如果您觉得您的孩子体温过低，立即拨打911。在帮助人员到来前，把您的孩子带进屋内，脱掉他们身上所有的湿衣服。然后为他们裹上暖和的毯子。

