



به کودک خود در هنگام سردی هوا لباس مناسب بپوشانید.
پوشاندن لباس به کودکان مشابه لباس افراد بالغ در درجه دماهایی زیر 10 کافی نخواهد بود. کودکان نمی توانند درجه حرارت بدن خود را مانند بزرگترها به خوبی تنظیم کنند و پوست آنها حساس تر است.

سرد و کج خلق که

بی حوصلگی و کج خلقی کودکان می تواند نشانه این باشد که او سردش است.

سر

کلاه بادگیر (آمبرابل) که پیشانی، گونه ها و گردن را تا حد امکان بپوشاند.

چک کردن

اطراف گردن و دستهای کودک را چک کنید. اگر کودکان عرق نکرده یا خیلی سرد نیست، دما مناسب است.

اگر هوا واقعاً سرد است به صورت کودکان گرم سرد بزنید. برای این کار از کرم هایی استفاده کنید که در ترکیبشان آب وجود نداشته باشد.

گردن

یقه گشاد بهتر از شال است.

گرمکن (یا لباس زیر)

لباسهای پشمی نازک برای لباس زیر مناسب هستند.

پوشش خارجی

لباسهای ضد آب و بادگیر که بدن بتواند در آنها تنفس کند برای این منظور مناسب هستند. لباس اسکی برای کوچولوها مناسب است. همیشه لباسهای بادگیر کلاه دارا برای مسافرت به همراه داشته باشید.

تقویت برای زنانها به

شما توصیه می شود.

کفش

کفشها باید از جنسی باشند که سرما و آب را از پاهای کودک دور نگاه دارد. پوتینهای لایه دار زمستانی که پاها در آن قابلیت تنفس داشته باشد توصیه می شود.

لباسهای میانی

لباسهای پشمی و ترجیحاً پشم جانوران (پشم طبیعی و یا پلیستر) برای این منظور مناسب است.

همیشه جای اضافه برای جورابهای ضخیم و یا حتی یک لایه اضافه تر را باقی بگذارید!

کودکان بزرگتر

از چندین لایه نازک و نرم به جای چندین لایه ضخیم استفاده کنید.

نوزادان

نوزادان تازه تولد را نباید در درجه هوای 10 درجه زیر صفر بیرون برد. در این دما به صورت کودکان گرم سرد نزنید.

از لژسواری پرهیز کنید

هوا در روی سرایشی ها سردتر است و مواردی بوده است که کودکان در لژ یخ بسته و مرده اند.