



سردیوں میں اپنے بچے کو ٹھیک سے کپڑے پہنائیں



جب درجہ حرارت میں گراؤ آئے لگے تو اپنے بچوں کو بڑوں کی طرح ہی کپڑے پہنائیں، 10 سے کم درجہ حرارت کافی نہیں ہے۔ چھوٹے بچے اپنے جسمانی درجہ حرارت کا خیال اتنا نہیں رکھ پاتے جتنا کہ بڑے رکھتے ہیں، جبکہ ان کی جلد زیادہ حساس ہوتی ہے۔

سر

بواؤں سے بچانے والا بوڈ (کھول) جو ہر ممکن حد تک پیشانی، گالوں اور گردن سمیت پورے حصے کو ڈھانپے رکھتا ہے۔

چانچ لیں

گردن اور بازوؤں کے ارد گرد اچھی طرح دیکھ لیں، اگر آپ کے بچے کو نہ ہی پسینہ آ رہا ہے نہ زیادہ ٹھنڈا کا احساس ہوتا ہے، تو درجہ حرارت مناسب ہے۔

جسم کا اندرونی حصہ

جسم کے اندرونی حصے میں سب سے نچلی سطح پر پتلا اون استعمال کریں۔

جسم کا درمیانہ حصہ

زیادہ سے زیادہ اون یا بترجیح اونی (اون یا پالیسٹر اونی)۔

موٹی جرابوں کے لئے جگہ یا ایک اضافی پرت کے لئے گنجائش!

بڑے بچے

چند موٹی تہوں کی جگہ متعدد پتلی تہوں یا نرم تہوں کا استعمال کریں۔

چھوٹے بچے

نومولود بچوں کو برگز باہر نہ لے جائیں، جب درجہ حرارت جما دینے والی ٹھنڈ سے 10 ڈگری کم ہو۔ بچوں کے چہرے پر کولڈ کریم استعمال نہ کریں۔

برف گاڑی کو پھول جاؤ

پھسلنے کی جگہ سرد ہو جاتی ہے اور برف گاڑی میں بچے کی موت ہو سکتی ہے۔



ٹھنڈ اور جسمانی بے چینی کا سبب اگر آپ کا بچہ بد مزاج ہے، تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ وہ (لڑکا ہویا لڑکی) ٹھنڈا ہے۔

اگر واقعی ٹھنڈا ہے تو کولڈ کریم بچے کے چہرے پر رکھیں۔ ایسے کریم کا استعمال کریں جن میں پانی نہیں ہوتا۔

گلا

ڈھیلا ڈھالا گلا اسکاف سے بہتر ہوتا ہے۔

جسم کا خارجی حصہ

جسم کے خارجی حصے پر ہوا پانی سے تحفظ بخشنے والے لباس اختیار کریں جس میں سانس لینے کی صلاحیت ہو۔ بالکل چھوٹے بچوں کے لئے اسکائی سوٹس۔ سفر میں ہمیشہ ونڈ پروف (ہوا سے بچانے والے) سوٹ پہنیں جس میں بوڈ (سراور گے) کو ڈھکنے والا قصابہ) ہو۔

گھٹنوں پر اضافے کی سفارش کی جاتی ہے۔

جوئے

موسم سرما کے جوئے ایسے ہوں جو ٹھنڈ اور گیلے پن سے بچائیں۔ خط کشیدہ اور سانس لینے کی صلاحیت والے جوئے پہنیں۔