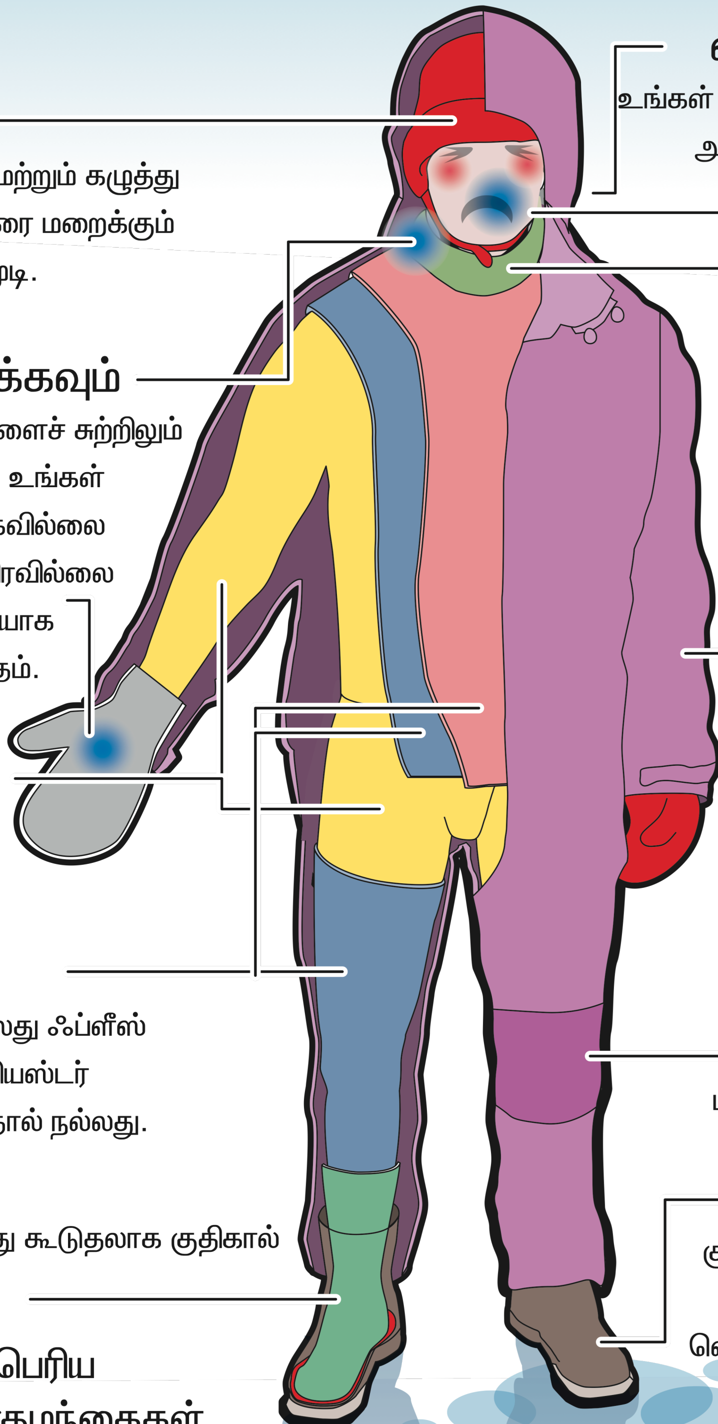
குளிர் அதிகமாக இருக்கும்போது உங்கள் குழந்தைக்கு சரியானஉடை அணிவிக்கவும்

மைனஸ் 10 டிகிரிக்கும் கீழே தட்பம் குறையும்போது பெரியவர்கள் போன்று உங்கள் குழந்தைக்கு உடை அணிவித்தால் போதுமானதாக இராது. சிறிய குழந்தைகள் பெரியவர்களைப் போன்று தங்கள் உடலின் வெப்பத்தை முறைப்படுத்த முடியாது என்பதோடு, அவர்களது சருமமும் மிக மென்மையானது.



தலை

நெற்றி, கன்னங்கள், மற்றும் கழுத்து பகுதிகளை முடிந்தவரை மறைக்கும் காற்று புகாத தலை மூடி.

தொட்டுப் பார்க்கவும்

கழுத்து மற்றும் கைகளைச் சுற்றிலும் தொட்டுப் பார்க்கவும். உங்கள் குழந்தைக்கு வியர்க்கவில்லை அல்லது அதிகம் குளிரவில்லை என்றால், வெப்பம் சரியாக உள்ளது என்று அர்த்தம்.

உள்ளாடை

உள்ளாடையாக மெல்லிய கம்பளி துணி.

இடை நிலை

கூடுதல் கம்பளி அல்லது ஃப்ளீஸ் (கம்பளி அல்லது பாலியஸ்டர் ஃப்ளீஸ்) ஆக இருந்தால் நல்லது.

கெட்டி சாக்ஸ் அல்லது கூடுதலாக குதிகால் மூடிக்கு இடம் !

குளிராக மற்றும் எரிச்சலுடன் இருந்தால்

உங்கள் குழந்தை சிடுசிடுப்பாக இருந்தால் அதற்கு குளிர்கிறது என்று அர்த்தம்.

குளிர் அதிகமாக இருந்தால் குழத்தையின் முகத்தின் மீது கோல்ட் க்ரீம் பூசவும். தண்ணீர் கலக்காத க்ரீம்களை பயன்படுத்தவும்.

கழுத்து

ஆடையில் பெரிய அளவு கழுத்து இருப்பது ஸ்கார்ஃபை விட மேலானது.

வெளி ஆடை

நீர் மற்றும் காற்று புகாத ஆனால் வியர்வை வெளியேறக்கூடிய ஆடை. சிறு குழந்தைகளுக்கு ஸ்கை சூட் பொருந்தும். வெளியே செல்லும்போது எப்போதும் தலை மூடி உடைய காற்று புகாத ஆடைகளை எடுத்துச் செல்லவும்.

முழங்கால்களுக்கு வலுவான பாதுகாப்பு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

காலணி

குளிரையும் ஈரத்தையும் தடுப்பதாக இருக்க வேண்டும். வியர்வை வெளியேறக்கூடிய உள்வரி கொண்ட குளிர்காலகாலணி .

பெரிய குழந்தைகள்

தடித்தசிலஅடுக்கு துணிகளுக்கு பதிலாக மெல்லியபலஅடுக்குத் துணிகளை பயன்படுத்தவும்.

சிசுக்கள் தட்பம் உறை நிலைக்கு 10 டிகிரி கீழே இருக்கும்போது புதிதாகப் பிறந்த சிசுக்களை வெளியே எடுத்துச் செல்லக் கூடாது. சிசுக்களின் முகங்கள் மீது கோல்ட் க்ரீம் போட வேண்டாம்.

பனிச்சறுக்கு வண்டியை மறந்து விடவும்

மலைச் சரிவுகளில் குளிர் அதிகமாக இருக்கும். பனிச் சறுக்கு வண்டிகளில் குழந்தைகள் உறைந்து போய் இறப்பது கேள்விப்பட்டது தான்.

ஆதாரங்கள்: *helsenett.no / tv2 / nrk / norsk luftambulanse*

nyhetsgrafikk•no