



Oslo kommune
Bydel Gamle Oslo
Familiehuset

TYRKISK

-10°

Soğuk havalarda çocuğunuzu doğru şekilde giydirin

Hava sıcaklığı eksi 10 derecenin altına düştüğünde çocuğunuzu bir yetişkin gibi giydirmeniz yeterli olmayacaktır. Küçük çocuklar vücut ısılarını dengeleme konusunda

yetişkinler kadar başarılı değildirler, ciltleri daha hassastır.

BAŞ

Alnı, yanakları ve boynu olabildiğince kapatan rüzgar geçirmez başlık.

KONTROL EDİN

Yanak ve el çevresini kontrol edin. Çocuğunuz terlemiyor ve çok üşümüyorsa sıcaklık normaldir.

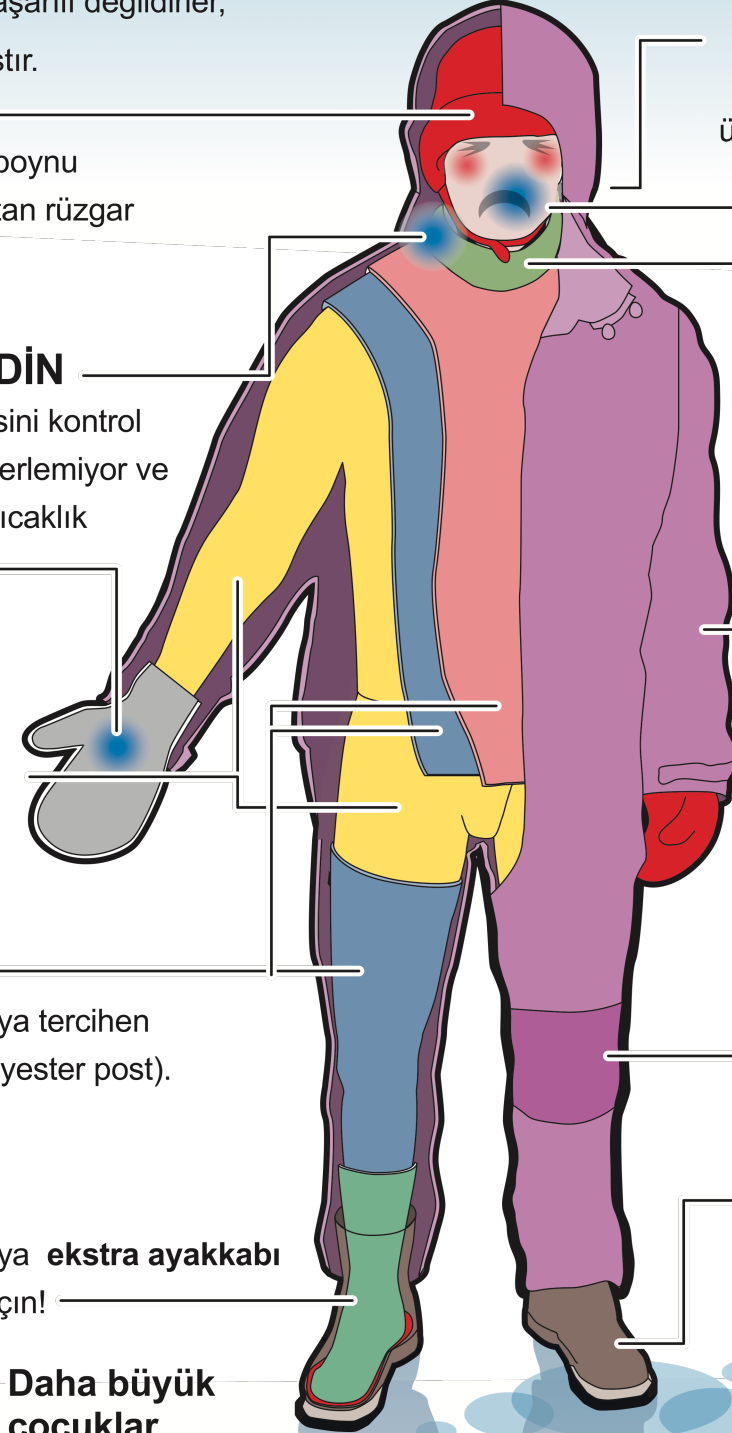
İÇ KISIM

İç katman olarak ince yün.

ARA

Daha fazla yün veya tercihen post (yün veya polyester post).

Kalın çoraplar veya ekstra ayakkabı keçeleri için yer açın!



ÜŞÜME VE TAHRİŞ

Çocuğunuzun kaşınması onun üşüyor olduğunun bir göstergesi olabilir.

Gerçekten de üşümüşse yüzüne **cilt kremi** sürün. Su içermeyen kremler kullanın.

BOYUN

Boğazı geniş ve gevşek bir kıyafet bir atkıdan daha iyidir.

DIŞ KISIM

Su ve rüzgar geçirmeyen, nefes alabilen elbise. **Küçük çocuklar** için kayak kostümleri. Gezi yaparken her zaman rüzgar geçirmez kıyafetler seçin, başlıklı olmaları daha iyi olacaktır.

Diz desteği kullanmanız tavsiye edilir.

AYAKKABI

Soğuğu ve ıslaklığı geçirmeyen ayakkabılar. Astarlı, nefes alabilen kış botları.



Daha büyük çocuklar

Birkaç adet kalın tabaka yerine birden fazla ince, yumuşak tabaka kullanın.



Bebekler Hava sıcaklığı donma seviyesinin 10 derece altında iken yeni doğan bebekler dışarı çıkarılmamalıdır. Bebeklerin yüzüne cilt kremi sürmeyin.



KIZAĞI UNUTUN

Eğimli yerler daha soğuktur ve çocukların kızak içinde donarak öldükleri bilinmektedir.