



## سردیوں میں اپنے بچے کو ٹھیک سے کپڑے پہنائیں

جب درجہ حرارت میں گراؤٹ آنے 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۔

### 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۔

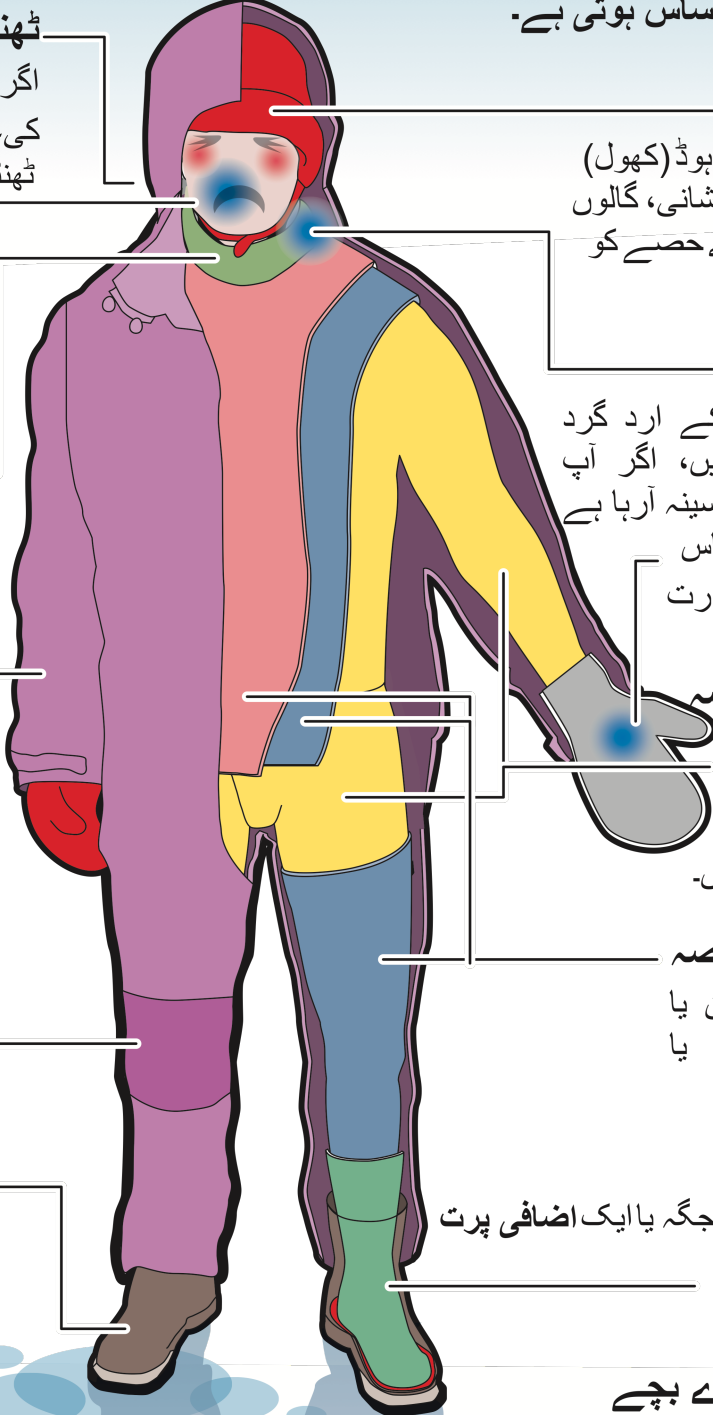
### جسم کا خارجی حصہ

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 ہوڈ (سر اور گلے کو ڈھکنے والا قصابہ) ہو۔

گھٹنوں پر اضافے کی سفارش کی جاتی ہے۔

### جوتے

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



### سر

ہواؤں سے بچانے والا ہوڈ (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 ٹھنڈ 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 اون (اون یا پالیسٹر اون)۔

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 ہرگز 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 بھول جاؤ

پھسلنے کی جگہ سرد ہوجاتی ہے اور برف گاڑی میں بچے کی موت ہوسکتی ہے۔

