

-10°

# Mặc đồ đúng cách cho con bạn khi trời lạnh

Cho con bạn mặc quần áo theo cách như người lớn khi nhiệt độ xuống dưới âm 10 độ là không đủ. Trẻ nhỏ không thể điều chỉnh nhiệt độ cơ thể hiệu quả như người lớn và da của chúng nhạy cảm hơn.

## ĐẦU

Mũ trùm đầu chắn gió che phủ càng nhiều càng tốt, cả trán, má và cổ.

## KIỂM TRA

Kiểm tra xung quanh cổ và hai bàn tay. Nếu con của bạn không đỏ mề hôi cũng không quá lạnh, thì nhiệt độ là vừa phải.

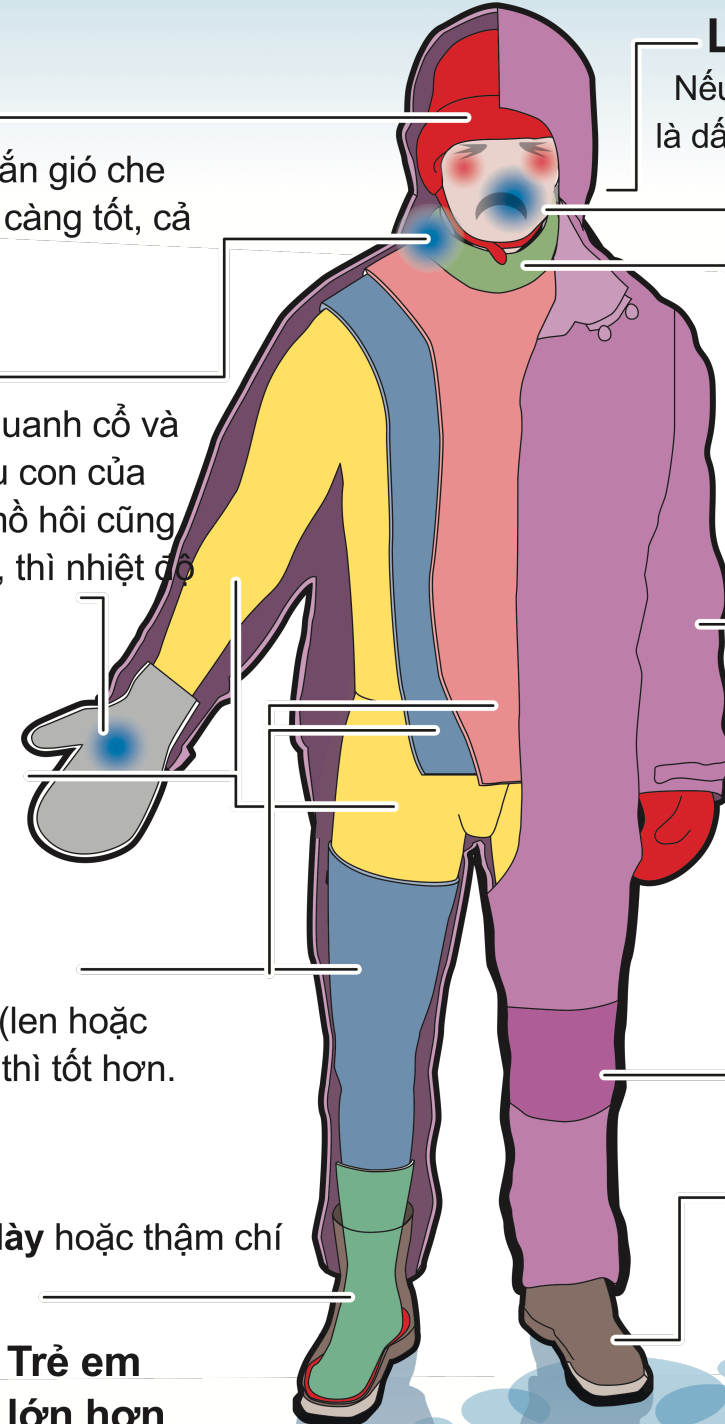
## LỚP TRONG CÙNG

Lớp trong cùng là len mỏng.

## LỚP GIỮA

Len hoặc bông (len hoặc bông nhân tạo) thì tốt hơn.

Cho mang **vớ dày** hoặc thậm chí **thêm để lót!**



## LẠNH VÀ CÁU KÍNH

Nếu con bạn cáu kỉnh, có thể đó là dấu hiệu cho thấy cháu bị lạnh.

Bôi **kem lạnh** trên mặt cháu nếu trời thực sự lạnh. Hãy sử dụng các loại kem không chứa nước.

## CỔ

Cổ áo rộng vừa tốt hơn khăn quàng cổ.

## LỚP NGOÀI CÙNG

Quần áo không thấm nước và chắn gió có thể thoáng khí. **Đồ trượt tuyết** cho cháu nhỏ nhất. Luôn mang theo quần áo chắn gió cho chuyến đi, tốt hơn nên có mũ trùm đầu.

Nên **tăng cường** thêm ở phần đầu gối.

## GIÀY

Có thể che chắn lạnh và ẩm ướt. Giày boots mùa đông có lót, thoáng khí.

## Trẻ em lớn hơn

Sử dụng nhiều lớp mềm, mỏng hơn là vài lớp dày.

**Em bé** Không nên đưa trẻ sơ sinh ra ngoài trời khi nhiệt độ là 10 độ âm. Không bôi kem lạnh lên mặt bé.

## ĐỪNG DÙNG XE TRƯỢT

Trời lạnh hơn trên các sườn dốc và có những đứa trẻ đã từng bị đóng băng đến chết trong xe trượt.

