

البرد والأطفال: بعض الاحتياطات التي يجب اتخاذها

اللعب في الخارج مهم للأطفال، حتى عندما يكون الجو بارداً!
ومع ذلك، يجب الانتباه.

قضمة الصقيع : هي إصابة تحدث عندما تتجمد البشرة بسبب البرد الشديد

الأجزاء الأكثر عرضة للتأثر بالبرد: الأذنان، الخدان، الأنف،
الذقن، الأصابع وأصابع القدم

العلامات	
☐	جلد طبيعي أو محمّر قليلاً
☐	إحساس بوخز أو ألم
حالة طارئة	
☐	الجلد يصبح أبيض
☐	فقدان الإحساس
☐	الجلد يصبح أزرق أو أسود
(خطر فقدان إصبع من اليد أو القدم , أو جزء من الوجه المعرض للهواء.)	

ماذا نفعل في حال قضمة الصقيع؟

- عدم فرك الجلد
- الذهاب إلى مكان دافئ
- إزالة الملابس الرطبة والمبللة
- تدفئة الجزء المصاب باليدين، أو تحت الإبط، أو
بماء دافئ (ليس ساخناً)

الاتصال بالرقم 811 أو مراجعة

مختص في الصحة

كيف نحمي الأطفال من البرد؟

- تقليل وقت اللعب في الخارج ابتداءً من -15 درجة
مئوية، حتى بدون رياح.
- تجنب الخروج إذا كانت درجة الحرارة التي يشعر بها
الجسم -27 درجة مئوية أو أقل.
- ارتداء عدة طبقات من الملابس.
- تغطية الرأس والوجه واليدين والقدمين جيداً:
- وضع قبعة شتوية، حتى مع معطف بقبعة.
- من الأفضل استعمال القفازات السمكية (الميتان)
بدل القفازات العادية.
- من الأفضل استعمال غطاء الرقبة بدل الوشاح
(خطر الضغط على الرقبة).
- عدم وضع ملابس قطنية مباشرة على الجلد (لأنها
تحتفظ بالرطوبة).
- تغيير الملابس الرطبة أو المبللة.
- للتأكد من أن الطفل مرتاح: يجب أن تبقى يده
وخده دافئتين.
- أخذ فترات راحة في الداخل للتدفئة.

انخفاض حرارة الجسم: يصبح الجسم بارداً جداً

العلامات

○ ارتعاش مستمر

○ جلد بارد وشاحب

○ ضعف، صعوبة في الكلام، ارتباك،
توقف الارتعاش

○ فقدان الوعي

ماذا نفعل في حال انخفاض حرارة الجسم؟

الاتصال بالرقم 911 والذهاب إلى مكان

دافئ وانتظر

بعض النصائح للأطفال الصغار جداً

- تغطية عربة الأطفال بغطاء لحمايته من الرياح
- في حال استخدام حمالة أطفال، التأكد من أن القدمين واليدين مغطيتان جيداً

اللعب بأمان

- اللعب بعيداً عن الماء
- الابتعاد عن آلات إزالة الثلج
- عدم بناء حصون أو أنفاق دون إشراف شخص بالغ
- عدم وضع أشياء معدنية في الفم أو على اللسان

بعض المخاطر لا تأتي من البرد،

بل من وسائل التدفئة

المستخدمة.

احذر من غاز أول أكسيد الكربون:
غاز خطير ومقاتل لا يُرى ولا يُشم

• عدم استخدام أجهزة مخصصة للخارج داخل المنزل (مثل : الشواء، موقد خارجي، أجهزة تعمل بالغاز أو المازوت).

• التأكد من أن أنبوب إخراج الدخان غير مسدود وعدم ترك طفل بمفرده داخل سيارة مشغلة.

• في حال انقطاع الكهرباء والبرد، الاتصال بالرقم 211 للعثور على مكان دافئ قريب منك.

دليل للأهالي ولأماكن رعاية الشباب

Une production de la DRSP de Montréal | 4 février 2026