

ਠੰਢ ਅਤੇ ਬੱਚੇ: ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਜੋ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਮੌਸਮ ਠੰਢਾ ਹੋਵੇ!
ਫਿਰ ਵੀ, ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ?

- -15 °C ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਹਵਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਾਪਮਾਨ -27 °C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ
- ਸਿਰ, ਚਿਹਰਾ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੋ:
 - ਟੋਪੀ ਪਹਿਨਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਜੈਕਟ 'ਤੇ ਹੁੱਡ ਹੋਵੇ
 - ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਮਿੱਟਨ ਵਰਤਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ
 - ਸਕਾਰਫ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਗਲ ਦਾ ਕਵਰ (ਨੈਕ ਵਾਰਮਰ) ਵਰਤੋ (ਗਲ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ)
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕਪਾਹ (ਕਾਟਨ) ਤੋਂ ਬਚੋ (ਇਹ ਨਮੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ)
- ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਭਿੱਜੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲੋ
- ਬੱਚਾ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਗਰਮ ਰਹਿਣ
- ਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਅੰਦਰ ਬਰੇਕ ਲਵੋ

ਠੰਢ ਨਾਲ ਸੜਨਾ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਜੋ ਠੰਢ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਕੰਨ, ਗੱਲਾਂ, ਨੱਕ, ਠੋਡੀ, ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ

ਲੱਛਣ

☐ ਚਮੜੀ ਸਧਾਰਣ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਲਾਲ

☐ ਚੁਭਣ ਜਾਂ ਦਰਦ

☐ ਚਮੜੀ ਚਿੱਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ.

ਐਮਰਜੈਂਸੀ

☐ ਅਹਿਸਾਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

☐ ਚਮੜੀ ਨੀਲੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

(ਉਂਗਲ, ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲ ਜਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ)

ਜੇ ਠੰਢ ਨਾਲ ਸੜਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ?

- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਾ ਰਗੜੋ
- ਗਰਮ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰੋ
- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ, ਬਾਂਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕਰੋ (ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ)

811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ:

ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਲੱਛਣ

○ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਬਣਾ

○ ਠੰਢੀ ਅਤੇ ਫਿੱਕੀ ਚਮੜੀ

○ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬੇਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਘਬਰਾਹਟ
ਜਾਂ ਕੰਬਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ

○ ਬੇਹੋਸ਼ੀ

ਕੁਝ ਖਤਰੇ ਠੰਢ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ
ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ
ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਕਸਾਈਡ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ:
ਇਹ ਇਕ ਅਦਿੱਖ, ਬਿਨਾ ਸੁਰੰਧ ਵਾਲੀ
ਅਤੇ ਘਾਤਕ ਗੈਸ ਹੈ

• ਕਦੇ ਵੀ ਅੰਦਰ ਉਹ ਉਪਕਰਣ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜੋ ਬਾਹਰ ਲਈ
ਬਣੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਬਾਰਬਿਕਿਊ, ਅੱਗ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਗੈਸ ਜਾਂ ਤੇਲ
ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ)

• ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਐਗਜ਼ਹੌਸਟ ਪਾਈਪ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅਕੇਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ

• ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਠੰਢ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਗਰਮ ਥਾਂ
ਲੱਭਣ ਲਈ 211 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ?

911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਰਮ

ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ

• ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ

• ਜੇ ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹੱਥ ਅਤੇ
ਪੈਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੇ ਹੋਣ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ

- ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖੇਡੋ
- ਬਰਫ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਸੁਰੰਗਾਂ ਨਾ
ਬਣਾਓ
- ਧਾਤੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜੀਭ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਧਨ

Une production de la DRSP de Montréal | 4 février 2026