

Il freddo e i bambini: alcune precauzioni da prendere

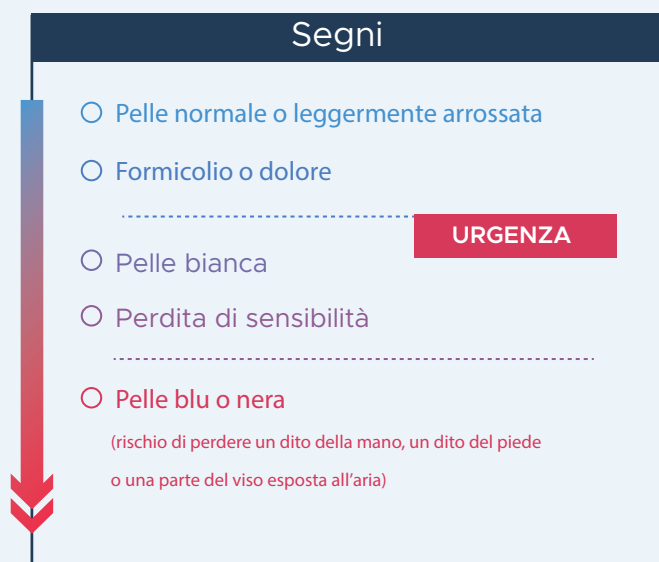
Giocare all'aperto è importante per i bambini, anche quando fa freddo!
Tuttavia, bisogna restare vigili.

Come proteggere i bambini dal freddo?

- Limitare il tempo all'aperto a partire da -15 °C, anche senza vento
- Evitare di uscire se la temperatura percepita è di -27 °C o meno
- Mettere più strati di vestiti
- Coprire bene la testa, il viso, le mani e i piedi:
 - Mettere un berretto, anche con un cappotto con cappuccio
 - Preferire le muffole ai guanti
 - Preferire gli scaldacollo alle sciarpe (rischio di stringere il collo)
- Evitare il cotone a contatto con la pelle (trattiene l'umidità)
- Cambiare i vestiti umidi o bagnati
- Per verificare il comfort del bambino, assicurarsi che le mani e le guance restino tiepide
- Fare delle pause al chiuso per riscaldarsi

Congelamento

Parti del corpo più a rischio :
orecchie, guance, naso, mento, dita delle mani e dei piedi



Cosa fare in caso di congelamento?

- Non strofinare la pelle
- Andare in un luogo riscaldato
- Togliere i vestiti umidi
- Riscaldare la parte colpita con le mani, sotto le ascelle o con acqua tiepida (non calda)

Chiamare l'811 o consultare un
professionista della salute

Ipotermia:

il corpo diventa troppo freddo

Segni

○ Brividi continui

○ Pelle fredda e pallida

○ Debolezza, difficoltà a parlare,
confusione o cessazione dei brividi

○ Perdita di coscienza

Alcuni pericoli non vengono dal
freddo, ma dai mezzi usati per
riscaldarsi

Attenzione al monossido di
carbonio: un gas invisibile,
inodore e mortale

- Non usare mai all'interno apparecchi destinati all'esterno (es.: barbecue, bracieri, apparecchi a gas o a olio).
- Assicurarsi che il tubo di scarico non sia ostruito e non lasciare mai un bambino da solo in un'auto accesa.
- In caso di interruzione di corrente e freddo, chiamare il 211 per trovare un luogo riscaldato vicino a voi.

Cosa fare in caso di ipotermia?

Chiamare il 911 e andare in un luogo
riscaldato mentre si aspetta

Alcuni consigli per i più piccoli

- Coprire il passeggino con una copertura per bloccare il vento freddo.
- Se si utilizza un marsupio porta-bebè, assicurarsi che piedi e mani siano ben coperti.

Giocare in sicurezza

- Giocare lontano da specchi d'acqua
- Tenersi lontano dagli spazzaneve
- Non costruire fortini o tunnel senza la supervisione di un adulto
- Non mettere oggetti metallici in bocca o sulla lingua

Strumento per genitori e servizi per l'infanzia

Une production de la DRSP de Montréal | 4 février 2026