

寒冷与儿童： 一些需要注意的事项

孩子在户外玩耍很重要，即使天气寒冷也是如此！

但是，仍然需要保持警惕。

如何保护孩子免受寒冷？

- 当气温达到 -15°C 时，应减少在户外的时间，即使没有风
- 如果体感温度为 -27°C 或更低，应避免外出
- 给孩子穿多层衣服
- 保护好头部、脸部、手和脚：
 - 戴上保暖帽子，即使穿着带帽子的外套
 - 尽量选择连指手套（比普通手套更保暖）
 - 尽量使用护颈套代替围巾（避免勒紧脖子）
- 避免贴身穿棉质衣物（会吸收湿气）
- 如果衣服受潮了，要及时更换潮湿衣物
- 判断孩子是否舒适：确保他们的手和脸颊保持温暖
- 定期到室内休息取暖

冻伤

更容易受寒冷影响的身体部位：

耳朵、脸颊、鼻子、下巴、手指和脚趾



如果发生冻伤怎么办？

- 不要揉搓皮肤
- 前往温暖的地方
- 脱掉潮湿的衣服
- 用双手、腋下或温水（不要用热水）给受影响的部位保暖

请拨打 811 或咨询医疗专业人员

体温过低:

身体变得过于寒冷

症状

- 持续发抖
- 皮肤冰冷、苍白
- 虚弱、说话困难、意识混乱，或停止发抖
- 失去意识

如果发生体温过低怎么办？

请拨打 911，并在等待时前往温暖的地方

给幼儿的一些建议

- 用防风罩盖住婴儿车，阻挡冷风
- 如果使用婴儿背带，请确保手和脚都被很好地覆盖

安全玩耍

- 远离水域玩耍
- 远离除雪车辆
- 没有成人看护时，不要搭建雪堡或隧道
- 不要把金属物品放入口中或贴在舌头上

有些危险不是来自寒冷，
而是来自取暖方式

注意一氧化碳：

一种看不见、没有气味但致命的气体

- 不要在室内使用为户外设计的设备（例如：烧烤炉、火盆、燃气或燃油设备）
- 确保排气管畅通，不要让孩子单独待在发动的汽车里
- 如果停电且天气寒冷，请拨打 211 寻找附近的取暖场所

家长和儿童服务机构工具

Une production de la DRSP de Montréal | 4 février 2026