

O frio e as crianças: algumas precauções a tomar

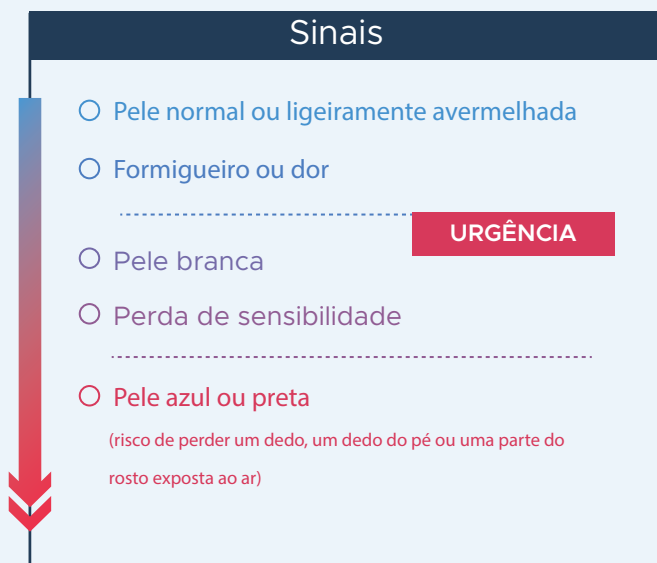
Brincar ao ar livre é importante para as crianças, mesmo quando está frio!
No entanto, é preciso ficar atento.

Como proteger as crianças do frio?

- Limitar o tempo ao ar livre a partir de -15 °C, mesmo sem vento.
- Evitar sair se a sensação térmica for de -27 °C ou menos.
- Vestir várias camadas de roupa.
- Cobrir bem a cabeça, o rosto, as mãos e os pés:
 - Colocar um gorro, mesmo com um casaco com capuz.
 - Dar preferência a luvas tipo mitenes em vez de luvas comuns.
 - Dar preferência a golas térmicas em vez de cachecóis (risco de apertar o pescoço).
- Evitar o algodão em contacto com a pele (retém a humidade).
- Trocar a roupa húmida ou molhada.
- Para verificar o conforto da criança, garantir que as mãos e as bochechas estão mornas.
- Fazer pausas no interior para aquecer.

Queimadura pelo frio

Partes do corpo mais expostas ao frio: orelhas, bochechas, nariz, queixo, dedos das mãos e dos pés.



O que fazer em caso de congelamento?

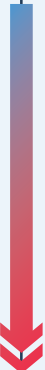
- Não esfregar a pele.
- Ir para um local aquecido.
- Retirar a roupa húmida.
- Aquecer a parte afetada com as mãos, debaixo dos braços (axilas) ou com água morna (não quente).

Ligar para o 811 ou procurar um
profissional de saúde

Hipotermia:

o corpo fica demasiado frio

Sinais

- 
- Arrepios contínuos
 - Pele fria e pálida
 - Fraqueza, dificuldade em falar, confusão ou parar de tremer
 - Perda de consciência

O que fazer em caso de hipotermia?

Ligar para o 911 e ir para um local aquecido enquanto espera

Alguns conselhos para os mais pequenos

- Cobrir o carrinho com uma capa para bloquear o vento frio.
- Se usar um porta-bebé, garantir que os pés e as mãos estão bem cobertos.

Brincar com segurança

- Brincar longe de zonas com água.
- Manter-se afastado das máquinas de remoção de neve.
- Não construir fortes ou túneis sem a supervisão de um adulto.
- Não colocar objetos de metal na boca ou na língua.

Alguns perigos não vêm do frio, mas dos meios usados para aquecer

Atenção ao monóxido de carbono: um gás invisível, sem cheiro e mortal

- Nunca usar no interior aparelhos destinados ao exterior (ex.: churrasqueira, braseiro, aparelhos a gás ou a óleo).
- Garantir que o tubo de escape não está bloqueado e nunca deixar uma criança sozinha num carro ligado.
- Em caso de falha de energia e frio, ligar para o 211 para encontrar um local aquecido perto de si.

Ferramenta para pais e serviços de infância

Une production de la DRSP de Montréal | 4 février 2026