

Trời lạnh và trẻ em: một số lưu ý cần thực hiện

Việc chơi ngoài trời rất quan trọng đối với trẻ em, ngay cả khi trời lạnh!
Tuy nhiên, cần phải luôn cẩn thận.

Làm thế nào để bảo vệ trẻ em không bị lạnh?

- Hạn chế thời gian ở ngoài khi nhiệt độ từ -15 °C, ngay cả khi không có gió
- Tránh ra ngoài nếu nhiệt độ cảm nhận là -27 °C hoặc thấp hơn
- Mặc nhiều lớp quần áo
- Che kỹ đầu, mặt, tay và chân:
 - o Đội mũ len trùm đầu, ngay cả khi mặc áo khoác có mũ trùm đầu
 - o Nên dùng găng tay liền ngón thay vì găng tay rời ngón
 - o Nên dùng khăn ống trùm cổ thay vì khăn quàng cổ (để tránh bị siết cổ)
- Tránh mặc đồ vải cotton sát da (vì cotton giữ ẩm)
- Thay quần áo khi bị ướt hoặc bị ẩm
- Để kiểm tra trẻ có thoải mái không, hãy bảo đảm tay và má vẫn ấm
- Nghỉ ngơi trong nhà để làm ấm cơ thể.

Tê cóng

Các bộ phận dễ bị ảnh hưởng bởi lạnh: tai, má, mũi, cằm, ngón tay và ngón chân

Dấu hiệu	
☐ Da bình thường hoặc hơi đỏ	
☐ Tê hoặc đau	
☐ Da chuyển trắng	KHẨN CẤP
☐ Nawawala ang pakiramdam.	
☐ Da chuyển xanh hoặc đen	
(có nguy cơ mất ngón tay, ngón chân hoặc phần da mặt tiếp xúc với không khí)	

Làm gì khi bị tê cóng?

- Không chà xát da
- Đi vào nơi ấm
- Cởi bỏ quần áo bị ẩm ướt
- Làm ấm nơi cơ thể bị ảnh hưởng bằng tay, dưới cánh tay (nách) hoặc bằng nước ấm (không dùng nước nóng)

Gọi số 811 hoặc đến gặp chuyên
viên y tế

Hạ thân nhiệt (Nhiệt độ cơ thể hạ thấp) :

cơ thể trở nên quá lạnh

Dấu hiệu

- Run rẩy liên tục
- Da lạnh và tái nhợt
- Yếu sức, khó nói, lú lẫn, hoặc ngừng run rẩy
- Mất ý thức

Làm gì khi bị hạ thân nhiệt?

Gọi số 911 và đi vào nơi ấm trong khi chờ

Một số lời khuyên cho trẻ nhỏ

- Che xe đẩy bằng tấm phủ để chắn gió lạnh
- Nếu dùng địu em bé, đảm bảo tay và chân được che kín

Chơi an toàn

- Chơi xa khu vực có nước
- Tránh xa xe dọn tuyết
- Không xây lều hoặc đường hầm tuyết nếu không có người lớn giám sát
- Không cho vật kim loại vào miệng hoặc chạm vào lưỡi

Một số nguy hiểm không đến từ lạnh, mà từ cách sưởi ấm

Cẩn thận với khí carbon monoxide: khí không nhìn thấy, không mùi và rất nguy hiểm

- Không sử dụng trong nhà các thiết bị dùng cho ngoài trời (ví dụ: bếp nướng, lò than, thiết bị dùng gas hoặc dầu)
- Bảo đảm ống xả không bị tắc và không để trẻ một mình trong xe đang nổ máy
- Khi mất điện và trời lạnh, gọi số 211 để tìm nơi trú ấm gần bạn

Công cụ dành cho phụ huynh và môi trường dành cho trẻ em và thanh thiếu niên

Une production de la DRSP de Montréal | 4 février 2026