

Thai

-10°

# การสวมใส่เสื้อผ้าที่ถูกต้องให้เด็กเมื่ออากาศหนาวเย็น

การสวมใส่เสื้อผ้าให้เด็กในลักษณะเดียวกับผู้ใหญ่เมื่ออุณหภูมิต่ำลงตั้งแต่ -10 นั้นถือว่าไม่เพียงพอสำหรับเด็ก เพราะเด็กจะมีผิวที่บอบบาง และมีการควบคุมความร้อนได้น้อยกว่าผู้ใหญ่

## ศีรษะ

ใช้หมวกที่ป้องกันลมได้ และสามารถปกปิดได้มากที่สุด คือคลุมได้ทั้งหน้าผาก คาง และท้ายทอย

## ตรวจสอบ

สัมผัสดูที่ท้ายทอยและมือ ถ้าไม่มีเหงื่อหรือไม่เย็น ถือว่าอุณหภูมิปกติหรือเหมาะสม

## ชั้นในสุด

เป็นเสื้อผ้าที่ทำจากขนสัตว์แบบบางๆสวมอยู่ชั้นในสุด

## ชั้นกลาง

เป็นเสื้อผ้าที่ทำมาจากขนสัตว์ หรืออาจเป็นเสื้อผ้าที่หนาและนุ่ม (fleece) ที่ทำจากขนสัตว์ หรือที่เป็นโพลีเอสเตอร์

มีพื้นที่สำหรับรองเท้าหนาๆ และหรือใส่พื้นรองรองเท้าเสริม

## ลมแรงและหนาวเย็น

ถ้าเด็กงอแงอาจเป็นการบ่งชี้ว่าเด็กหนาวหนาวสั้น

## ทาครีมป้องกันอากาศหนาวบน

ใบหน้าเด็ก ถ้าอากาศหนาวเย็นมาก ใช้ครีมที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำ

## ลำคอ

ใช้ปลอกผ้าปิดลำคอที่ยืดหยุ่นได้ดี และไม่แน่น ดีกว่าใช้ผ้าพันคอ

## ชั้นนอกสุด

เป็นชุดที่ป้องกันน้ำและลมที่ถ่ายเทอากาศได้ดี สวมชุดสำหรับอยู่ข้างนอกที่ป้องกันลมได้ให้เด็กทุกครั้งที่มีการออกเดินทัศนศึกษา แนะนำให้เป็นชุดที่มีหมวกคลุม

แนะนำให้เสริมความหนาที่ช่วงหัวเข่า

## รองเท้า

เป็นรองเท้าที่ป้องกันความหนาวเย็นและน้ำได้ดีเมื่ออยู่ข้างนอก และเป็นรองเท้าบู๊ทที่มีซับด้านในแบบที่ถ่ายเทอากาศได้ดี

## เด็กโต

สวมใส่เสื้อผ้าบางและนุ่มหลายชั้น แทนเสื้อผ้าหนาๆสองสามชั้น

## เด็กเล็ก

ไม่ควรนำเด็กเล็กๆ ออกไปอยู่ข้างนอกถ้าหากอุณหภูมิต่ำกว่า -10 องศา

อย่าทาครีมป้องกันอากาศหนาวบนใบหน้าเด็ก

## อย่าใช้รถลากเลื่อนบนหิมะสำหรับเด็กเล็ก

บนพื้นดินจะมีความเย็นมากกว่า และเด็กอาจจะหนาวตายในรถลากเลื่อนได้



Oslo kommune  
Bydel Gamle Oslo  
Familiehuset