



ملابس الشتاء!

تتعرض كندا لدرجات حرارة منخفضة جدا. قد يتسبب هذا البرد القاسي بالشتاء في حدوث عضة الصقيع (frostbite) في اقل من دقائق. التعرض لدرجات حرارة منخفضة قد يسبب مشاكل صحية خطيرة وقد تصل الي الموت.

- يجب ان تكون الملابس مصممة للحماية من البرد والعواصف.
- يجب تغطية الرأس و القدم واليد والوجه.
- من المهم جدا تغطية الرأس. فان حوالي 40 في المائة من حرارة الجسم يمكن ان تفقد عندما تكون الرأس مكشوفة.
- يجب ارتداء الاحذية المخصصة للحماية من البرد والعازلة للماء.
- ارتدي طبقات عدة من الملابس، ارتدي حتى تشعر بالدفء، وتأكد ان الملابس عازلة لا توصل الماء بداخل الجسم.



www.swissask.ca

لمزيد من المعلومات اتصل بنا على:

EAST CENTRAL NEWCOMER WELCOME CENTRE
YORKTON
(306) 783-2777

THE HUMBOLDT REGIONAL NEWCOMER CENTRE
(306) 682-4277

MOOSE JAW MULTICULTURAL COUNCIL
(306) 693-4677

PRINCE ALBERT YWCA
(306) 763-0736

REGINA OPEN DOOR SOCIETY
(306) 352-3500

SASKATOON OPEN DOOR SOCIETY
(306) 653-4464

SOUTHEAST NEWCOMER SERVICES
ESTEVAN
(306) 637-4920

SOUTHWEST NEWCOMER WELCOME CENTRE
SWIFT CURRENT
(306) 778-6262



Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



كيفية اختيار ملابس الشتاء؟

Arabic / عربي



لحماية الجسم

ان جاكيت الشتاء او المعطف من الاشياء المهمة جداً!

ارتدي جاكيت شتاء او معطف بالمواسفات التالية:

- يحتوي علي طبقة مقاومة للعواصف.
- مبطناً من الداخل بطبقة مصنوعة من الاكليرك او الصوف مخلوط مع ريش الطيور (هذا هو الافضل للتدفئة!).
- يحتوي علي قبعة للرأس للحماية من العواصف الثلجية والبرد.



لحماية اليدين

قفازات متصلة الاصابع (Mitts) او قفازات منفصلة الاصابع (Gloves)

تحمي من البرد ودخول الماء. قفازات متصلة الاصابع تحفظ درجة حرارة اليدين لان الاصابع المتقاربة تولد حرارة تساعد على التدفئة. قفازات منفصلة الاصابع جيدة في حال ان تكون مبطنه من الداخل ومغطاه من الخارج بطبقة تمنع دخول الماء. للاطفال، قفازات متصلة الاصابع المغطاه من الخارج بطبقة تمنع دخول الماء والمبطنه من الداخل هي احسن خيار. ارتداء قفازات متصلة الاصابع بمقاس اكبر فوق قفازات منفصلة الاصابع. احتفظ دائماً بقفازات اضافية بالعربية، والبيت، وحقيبة المدرسة.



لحماية الرأس

مهم جداً قبعة الرأس او "Toque" التي تغطي الاذنين. يفقد الجسم كمية كبيرة من الحرارة من خلال الرأس! و سريعاً ما تبرد الاذنين.



لحماية القدم

يجب ارتداء حذاء خاص للشتاء يحتفظ بجفاف و بدرجة حرارة القدم.

ابحث عن حذاء بنفس المواصفات التالية:

- مغطى بطبقة تمنع دخول الثلج والماء.
- سميك، ويكون متعرجاً من الاسفل ليحميك من التزحلق.
- مبطناً من الداخل بمادة صوفية عازلة، عريض و بكعب منخفض.
- كبير بما يكفي لارتداء زوجين من الجوارب.



لحماية الوجه

ارتداء الوشاح الصوفي الذي يدفئ العنق والذقن والشفاه والخددين. الوجه من اكثر المناطق المعرضة بالاصابة ببعضه الصقيع.



عدة طبقات!

افضل الطرق للحفاظ علي جسمك دافئ هو ان تكون الملابس على هيئة طبقات عديدة. عندما يكون الجو شديد البرودة يجب ارتداء ثلاث طبقات او اكثر تحت بعضها البعض (فانلة وبنطلون داخلي) بالاضافة الي الفانلة ذات الاكمام والجاكيت والبنطلون لكي يدفئ جسمك. الملابس القطنية تمتص العرق الخارج من الجسم (و تتسبب في رطوبة الجسم). بدلا من ارتداء الملابس القطنية يفضل ارتداء ملابس اكريليك اوالصوف او الصوف المصنع. ايضا اذا امكن ارتدى زوجين اثنين من الجوارب الصوف او الصوف الصناعي.

من المهم جداً ان تكون يومياً على أتم الاستعداد و ترتدي ملابس تناسب الجو. إذا كان من الصعب عليك ايجاد ملابس للشتاء، من فضلك أخبر المدرسة أو SWIS الخاص بك. هم من يستطيعوا مساعدتك بمعرفة الاماكن التي يمكن لك ان تجد بها ملابس للشتاء.