



适合冬季的衣物

加拿大有极端天气情况发生。冬季非常寒冷，随时有可能被冻伤(*frostbite*)。在寒冷的户外很危险甚至会威胁生命安全。

- 因此在冬天，保暖的衣物会让您远离严寒和寒风。
- 尤其要注意头部、手脚和脸部保暖。
- 戴好帽子。当头部暴露在严寒中，身体中会有高达40%的热量从头部流失。
- 要穿带保暖内衬的鞋子才会保护脚部远离严寒和潮湿。
- 穿着多件保暖防水或抗水的衣服。



www.swissask.ca

更多了解，敬请联系：

**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

冬天穿什么？

Chinese / 中文



头部保暖

要戴能够遮盖耳朵的帽子。从头部会流失大量身体热量！耳朵很容易受到寒冷的侵袭。



手部保暖

手套（连指手套或五指手套）可以保护手部远离寒冷和潮湿。连指手套更加保暖是因为手指贴更近可以产生更多热量。如果五指手套加了保暖层并且防水也是不错的选择。对于孩子来说，有保暖内衬并且防水的连指手套是最好的选择。可以在五指手套外面套上大一点的连指手套，也可以在车里、家里或者书包里放置额外的连指或者五指手套备用。



身体保暖

冬季夹克或者大衣很重要！
您需要的夹克或者大衣：

- 要有防风内衬
- 要用摇粒绒 (*fleece*) 或者羊毛混纺做内衬（这是最保暖的！）
- 要带有可以防风和防寒的风帽



脸部保暖

戴上围巾以保护下巴、嘴部和脸颊。脸部特别容易被冻伤。



脚部保暖

冬靴会保持脚部的温暖和干燥。
您需要的冬靴：

- 要防水
- 要有厚实且防滑的鞋底
- 要带有摇粒绒或者其他保暖的内衬以及宽面的低跟
- 鞋内空间足够大到可以穿两双袜子



穿多件衣物！

保持温暖最好的方式就是穿多件衣物。当特别寒冷的时候，在外套里穿3件或者以上的衣服（包括T恤和打底裤或者衬裤），再加上长袖衬衣或者毛衣以及长裤会更加保暖。棉质材料可以吸潮（汗水）。除棉质衣物外，可以穿摇粒绒、羊毛和棉的混纺衣物。如果可能，穿两双羊毛或者羊毛混纺的袜子。

冬季正确适当的每日穿着至关重要。如果无法找到合适的冬衣，请告知学校或者学校的安居社工 (SWIS)。他们可以为您提供相关资源。