



HABILLEZ-VOUS POUR L'HIVER !

Le Canada a des conditions climatiques extrêmes. Les hivers peuvent être très froids et des engelures (*frostbite*) peuvent apparaître en quelques minutes. L'exposition au froid peut être dangereuse ou même mortelle.

- Les vêtements devraient vous protéger du froid et du vent.
- Protégez votre tête, vos pieds, vos mains et votre visage.
- Couvrez votre tête. Jusqu'à 40 pourcent de la chaleur du corps peut s'échapper lorsque la tête n'est pas couverte.
- Les chaussures devraient être isolantes afin de protéger du froid et de l'humidité.
- Habillez-vous en couches superposées, en portant des vêtements chauds et imperméables.



www.swissask.ca

VEUILLEZ NOUS CONTACTER POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :

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

Comment s'habiller en HIVER ?

French / Français



LA TÊTE

Un bonnet ou un chapeau qui couvre les oreilles est un article très important. Vous perdez beaucoup de chaleur par votre tête ! Les oreilles refroidissent très rapidement.



LES MAINS

Les mitaines ou les gants protègent du froid et de l'humidité. Les mitaines gardent vos mains plus au chaud car les doigts rassemblés génèrent de la chaleur. Les gants sont satisfaisants s'ils sont bien isolés à l'intérieur et imperméables à l'extérieur. Pour les enfants, les mitaines imperméables et isolantes à l'intérieur sont le meilleur choix. Portez des mitaines de plus grande taille par-dessus vos gants. Gardez des mitaines et des gants supplémentaires dans votre voiture, à la maison ou dans le sac d'école.



LE CORPS

Il est très important d'avoir une veste d'hiver ou un manteau !

Cherchez une veste ou un manteau qui a :

- Une couche résistante au vent
- Une doublure intérieure en polaire ou avec un mélange d'acrylique et de laine (c'est le plus chaud !)
- Une capuche pour vous protéger du vent et du froid



LE VISAGE

Portez une écharpe pour protéger votre menton, vos lèvres et vos joues. Le visage est extrêmement sensible aux engelures.



LES PIEDS

Les bottes d'hiver gardent les pieds au chaud et secs. Cherchez des bottes qui sont :

- Imperméables
- Épaisses, avec des semelles antidérapantes
- Isolées avec du polaire ou autre doublure chaude, large et à talons plats
- Suffisamment larges pour porter 2 paires de chaussettes



HABILLEZ-VOUS EN COUCHES !

Le meilleur moyen d'avoir chaud est de porter plusieurs couches de vêtements. Lorsqu'il fait très froid, 3 couches ou plus sous les vêtements (une chemise et des jambières ou des sous-vêtements longs), des chemises à manches longues et/ou des chandails, et des pantalons longs vous garderont chaud. Le coton absorbe l'humidité (la transpiration). Au lieu du coton, portez de l'acrylique, du polaire, un mélange de laine ou de coton avec de l'acrylique. Portez deux paires de chaussettes – en laine ou en mélange de laine si possible.

Il est extrêmement important d'être bien préparé et bien habillé chaque jour. Si vous avez des difficultés à trouver des vêtements pour l'hiver, veuillez en discuter avec l'école ou avec votre Travailleur d'établissement dans les écoles (SWIS). Ils pourront vous orienter vers des ressources adéquates.