



ΝΤΥΘΕΙΤΕ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΤΟ ΧΕΙΜΩΝΑ!

Στον Καναδά επικρατούν ακραίες καιρικές συνθήκες. Ο χειμώνας μπορεί να είναι πολύ κρύος και τα κρουπαγήματα (*frostbite*) μπορούν να συμβούν μέσα σε λίγα μόνο λεπτά. Η έκθεση στο κρύο μπορεί να είναι επικίνδυνη ή ακόμα και απειλητική για τη ζωή.

- Τα ρούχα πρέπει να σας προστατεύουν από το κρύο και τον άνεμο.
- Προστατέψτε το κεφάλι, τα πόδια, τα χέρια και το πρόσωπό σας.
- Καλύψτε καλά το κεφάλι σας. Μέχρι και 40% της θερμότητας του σώματος μπορεί να χαθεί όταν το κεφάλι είναι εκτεθειμένο.
- Το υποδήματα θα πρέπει να παρέχουν καλή μόνωση, έτσι ώστε να σας προστατεύουν από το κρύο και την υγρασία.
- Να φοράτε πολλές στρώσεις ζεστών και αδιάβροχων ρούχων.



www.swissask.ca

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

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

Τι να φορέσετε το ΧΕΙΜΩΝΑ;

Greek/Ελληνικά



ΚΕΦΑΛΙ

Ένας σκούφος ή ένα καπέλο που καλύπτει τα αφτιά είναι απαραίτητο. Χάνετε πολλή θερμότητα από το κεφάλι σας! Τα αφτιά κρυώνουν πάρα πολύ γρήγορα.



ΧΕΡΙΑ

Τα γάντια, ενιαία ή μη σας προστατεύουν από το κρύο και την υγρασία. Τα ενιαία γάντια (*mitts*) κρατούν τα χέρια πιο ζεστά, επειδή τα δάχτυλα βρίσκονται το ένα δίπλα στο άλλο και έτσι παράγεται θερμότητα. Και ο άλλος τύπος γαντιών (*gloves*) είναι καλός, αρκεί να έχουν καλή μόνωση από μέσα και να είναι αδιάβροχα από έξω. Για τα παιδιά η καλύτερη επιλογή είναι τα ενιαία γάντια που είναι αδιάβροχα και με καλή μόνωση στο εσωτερικό. Να φοράτε μεγαλύτερου μεγέθους ενιαία γάντια πάνω από τα κανονικά σας γάντια. Να έχετε πάντα επιπλέον ζευγάρια γαντιών στο αυτοκίνητο, το σπίτι ή την σχολική τσάντα.



ΣΩΜΑ

Ένα χειμωνιάτικο μπουφάν ή παλτό είναι πολύ σημαντικό!

Ψάξτε για ένα μπουφάν ή παλτό που:

- Είναι αντιανεμικό
- Έχει εσωτερική επένδυση από fleece ή από μείγμα ακρυλικών και μάλλινων ινών (αυτό είναι το πιο ζεστό!)
- Έχει κουκούλα για να σας προστατεύει από τον άνεμο και το κρύο



ΠΡΟΣΩΠΟ

Φορέστε κασκόλ για να προστατεύσετε το πιγούνι, τα χείλη και τα μάγουλά σας. Το πρόσωπο είναι εξαιρετικά ευαίσθητο στα κρυοπαγήματα.



ΠΟΔΙΑ

Οι χειμωνιάτικες μπότες κρατούν τα πόδια ζεστά και στεγνά. Ψάξτε για μπότες οι οποίες:

- Είναι αδιάβροχες
- Έχουν χοντρό, αντιολισθητικό πέλμα
- Έχουν καλή μόνωση με fleece ή άλλη ζεστή επένδυση, καθώς και φαρδύ και χαμηλό τακούνι
- Είναι αρκετά μεγάλες, έτσι ώστε να μπορείτε να φοράτε 2 ζευγάρια κάλτσες



ΦΟΡΕΣΤΕ ΠΟΛΛΕΣ ΣΤΡΩΣΕΙΣ ΡΟΥΧΩΝ!

Ο καλύτερος τρόπος για να κρατηθείτε ζεστοί είναι να φοράτε αρκετές στρώσεις ρούχων. Όταν κάνει πραγματικά πολύ κρύο, 3 ή περισσότερες στρώσεις ρούχων (μπλούζες και παντελόνια ή μακριά εσώρουχα), καθώς και πουκάμισα με μακριά μανίκια και / ή πουλόβερ και μακρυμάνικα παντελόνια θα σας κρατήσουν ζεστούς. Το βαμβάκι απορροφά την υγρασία (ιδρώτα). Αντί για βαμβακερά, φορέστε ρούχα με ακρυλικές ίνες, fleece, μάλλινα καθώς και με μείξη βαμβακερών και ακρυλικών ινών. Φορέστε δύο ζεύγη κάλτσες – μάλλινες ή με ανάμεικτη σύσταση μάλλινων και άλλων ινών, αν σας είναι δυνατό.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να είστε καλά προετοιμασμένοι και καλά ντυμένοι κάθε μέρα. Εάν η εύρεση χειμερινών ενδυμάτων σας φαίνεται δύσκολη, σας παρακαλούμε να ενημερώσετε το σχολείο ή τους SWIS (Βοηθοί Προσαρμογής σε Σχολεία). Αυτοί θα είναι σε θέση να σας βοηθήσουν να βρείτε τους κατάλληλους πόρους.