



MAVAZI YA WAKATI WA MSIMU WA BARIDI KALI!

Canada ina hali mbaya sana ya hewa. Misimu ya baridi kali yanaweza kuwa baridi sana na ugonjwa wakuganda tishu kwa jalidi (*frostbite*) unaweza kutokea baada ya dakika chache. Kuwa katika baridi kali inaweza kuwa na hatari, au hata kutishia maisha.

- Mavazi yanapaswa kukuinga dhidi ya baridi na upepo.
- Kinga kichwa, miguu, mikono na uso wako.
- Funika kichwa chako. Hadi asilimia 40 ya joto ya mwili inaweza kutoka wakati kichwa chako kiko Wazi.
- Viatu vinapaswa kuwa na kinga ili kukuinga dhidi ya baridi na unyevunyevu.
- Vaa nguo nyingi, vaa mavazi yenye joto, na yasiyopenya maji.



www.swissask.ca

WASILIANA NASI KWA TAARIFA ZAIDI:

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

Utavaa nini wakati wa
MSIMU WA BARIDI KALI?

Swahili



KICHWA

Toque au kofia ambayo inafunika masikio ni muhimu sana. Unapoteza joto jingi kutoka kwa kichwa chako! Masikio hupata baridi haraka sana.



USO

Vaa skafu ili kukinga kidevu, mdomo na mashavu. Nyuso zinaweza kuathirika kwa urahisi na ugonjwa wakuganda tishu kwa jalidi.



MIKONO

Mitts au Glovu hutukinga dhidi ya baridi na maji. Mitts hupasha joto mikono kwa sababu vidole vikiwa pamoja huzalisha joto. Glovu ni sawa ikiwa zina kinga ndani yake na isiyopenywa na maji kutoka nje. Kwa watoto, mitts zisizopenywa na maji na zilizo na kinga ndani ndizo chaguo nzuri kabisa. Vaa mitts za saizi kubwa juu ya glovu zako. Weka mitts na glovu ndani ya gari, nyumba au begi ya shule.



MIGUU

Mabuti ya kuvaa wakati wa Msimu wa baridi kali hufanya miguu kuwa na joto na kutokuwa na unyevunyevu.

Tafuta mabuti ambayo:

- Yasiyopenya maji
- Nzito, na yenye soli isiyo ya kutereza
- Yana rusu ya manyoya au rusu nyingine ya joto iliyo pana na yasiyo ya mchuchumio
- Ni kubwa na yanayoweza kuvaliwa na jozi ya soksi



MWILI

Jaketi ya msimu wa baridi kali au koti ni muhimu sana!

Tafuta jaketi au koti ambayo:

- Ina rusu ya kukinga dhidi ya upepo
- na rusu ndani yake na manyoya ya kondoo au mchanganyiko wa utembo na manyoya (hii ndiyo yenye joto jingi kabisa!)
- Ina kifuniko cha kukukinga dhidi ya upepo na baridi



VAA NGUO NYINGI!

Njia nzuri ya kuwa na joto ni kuvaa rusu kadhaa ya mavazi. Wakati kuna baridi kali, rusu 3 au Zaidi ya mavazi ya ndani (shati na soksi ndefu za ngozi/nguo au nguo refu ya ndani), pamoja na shati yenye mikono mirefu na/au sweta, na suruali ndefu zitakufanya uwe na joto. Pamba inafyonza unyevu (jasho). Badala ya pamba vaa utembo, manyoya ya kondoo, sufu na pamba ilichanganywa na utembo ikiwa inawezekana.

Ni muhimu sana kujitayarisha na kuvaa vizuri kila siku. Ikiwa nguo zinazovaliwa wakati wa msimu wa baridi kali ni ngumu kupata, tafadhali julisha shule na Wafanyakazi wa Makazi katika Shule (SWIS) yako. Wanaweza kukuelekeza kwenye rasilimali zinazofaa.