



ОДЯГАЙСЯ ПО-ЗИМОВОМУ!

Канада має екстремальні погодні умови. Зими можуть бути дуже холодними, і обмороження (*frostbite*) може статися за кілька хвилин. Вплив холоду може бути небезпечним, навіть для життя.

- Одяг має захищати вас від холоду та вітру.
- Захистить свою голову, ноги, руки та обличчя.
- Прикривайте голову: до 40 відсотків тепла тіла може бути втрачено з відкритою головою.
- Взуття має бути ізольованим, щоб захищати проти холоду та вологості.
- Одягайтеся шарами, в теплий, водонепроникний одяг.



www.swissask.ca

ЗА ДОДАТКОВОЮ ІНФОРМАЦІЮ ЗВЕРТАТИСЯ ДО:

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:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

ЗИМА: ? ЩО НОСИТИ?

Ukrainian/Українська



ГОЛОВА

Шапка або капелюх, який прикриває вуха, дуже важливі. Багато тепла втрачається через голову, і вуха замерзають дуже швидко.



РУКИ

Рукавиці або рукавички захищають від холоду і вологи. Рукавиці тепліше, бо пальці, що знаходяться поруч, виробляють тепло. Рукавички також підійдуть, якщо вони ізолювані всередині та водонепроникні зовні. Для дітей краще всього підійдуть ізолювані і водонепроникні рукавиці. Можна також надягнути рукавиці великого розміру на рукавички. Майте лишню пару рукавиць і рукавичок в машині, вдома, або в шкільній сумці.



ТІЛО

Зимня куртка або пальто дуже важливі! Шукайте куртку або пальто, яке:

- Має вітрозахисний шар
- Має підкладку з суміші вовни з акрилом або флісом (це найтепліше!)
- Має капюшон для захисту від вітру і холоду



ОБЛИЧЧЯ

Носить шарф для захисту підборіддя, губ і щік. Обличчя дуже схильне обмороженню.



НОГИ

Зимові чоботи тримають ноги в теплі і сухості. Шукайте чоботи, які:

- Водонепроникні
- Мають товсту, нековзну підошву
- На флісі або з іншою теплою підкладкою, має низький і широкий каблук
- Має достатньо місця для двох пар шкарпеток



ЯК КАПУСТА

Найкращий засіб зберегти тепло - це носити декілька шарів одягу. Коли дійсно холодно, три або більш шарів під одягом (кофта та легінси або довга нижня білизна), плюс светр або кофта з довгим рукавом та довгі штани зігріють вас. Бавовна вбирає вологу (піт). Замість бавовни, носить акрил, фліс, вовну та суміш бавовни з акрилом. Носить дві пари шкарпеток - вовняних або з вовною, якщо це можливо.

Дуже важливо бути готовим і добре одягненим кожен день. Якщо вам важко знайти зимній одяг, будь ласка, повідомте школі або вашому працівнику SWIS. Вони вкажуть в потрібному напрямку.