



سردیوں کا لباس!

- کینیڈا میں شدید موسمی حالات پائے جاتے ہیں۔ یہاں شدید سردی پڑ سکتی ہے اور آپ منٹوں میں ٹھنڈ سے مفلوج (frostbite) ہو سکتے ہیں۔ سردی میں رہنا نہ صرف خطرناک ہے بلکہ اس سے آپ کی زندگی بھی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔
- لباس ایسا ہونا چاہیے جو آپ کو سردی اور ہوا سے تحفظ فراہم کرے۔
- اپنے سر، پاؤں، ہاتھوں اور چہرے کی حفاظت کریں۔
- اپنے سر کو ڈھانپ کر رکھیں۔ سر کو گھلا رکھنے کی صورت میں جسم کی 40 فیصد تک حرارت زائل ہو سکتی ہے۔
- سردی اور نمی سے بچاؤ کے لیے آپ کے جوتے غیر موصل (حرارت روکنے والے/انسولیٹڈ) ہونے چاہئیں۔
- مختلف تہوں کی شکل میں گرم اور واٹر پروف لباس پہنیں۔



www.swissask.ca

مزید معلومات کے لیے ہم سے رابطہ کریں:

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

سردیوں میں کیا پہننا چاہیے؟

اردو/ Urdu



جسم

سردیوں والی جیکٹ یا کوٹ بہت اہم ہے!

ایسی جیکٹ یا کوٹ تلاش کریں:

- جس میں ہوا کو روکنے والی تہ موجود ہو
- جس کے اندر خالص اُون یا اُون اور ایکریلیک کے امتزاج سے بنے ریشوں کی تہ موجود ہو (یہ انتہائی گرم ہوتا ہے!)
- جس میں ہوا اور سردی سے بچاؤ کے لیے ٹوپی موجود ہو



ہاتھ

مٹس (مختلف انگلیوں کے بغیر دستانے) یا دستانے آپ کو سردی اور نمی سے بچاتے ہیں۔ مٹس ہاتھوں کو زیادہ گرم رکھتے ہیں کیونکہ اس میں انگلیاں اکٹھی ہو کر حرارت پیدا کرتی ہیں۔ اگر دستانے اندر سے گرم اور باہر سے واٹر پروف ہوں تو وہ بھی ٹھیک ہیں۔ بچوں کے لیے اندر سے گرم اور باہر سے واٹر پروف مٹس بہترین انتخاب ہیں۔ اپنے دستانوں کے اوپر بڑے سائز کے مٹس پہنیں۔ اپنی کار، گھر یا اسکول بیگ میں اضافی مٹس اور دستانے رکھیں۔



سر

کانوں کو ڈھانپنے والی ٹوپی یا ہیٹ بہت ضروری ہے۔ آپ کے سر کے ذریعے بہت سی حرارت زائل ہو جاتی ہے! کان بہت جلد ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔



پاؤں

سردیوں والے بُٹ پاؤں کو گرم اور خشک رکھتے ہیں۔

ایسے بُٹ تلاش کریں جو:

- واٹر پروف ہوں
- جن کے تلوے موٹے ہوں اور پھسلنے سے محفوظ ہوں
- جو چوڑے اور چھوٹی ایڑی والے ہوں اور جن کے اندر خالص اُون یا کسی دیگر گرم ریشے کی تہ موجود ہو
- جو اتنے بڑے ہوں کہ انہیں جرابوں کے 2 جوڑوں کے ساتھ پہنا جا سکے



چہرہ

اپنی ٹھوڑی، ہونٹوں اور گالوں کی حفاظت کے لیے انہیں اسکارف سے لپیٹیں۔ فراسٹ بانٹ چہرے پر بہت تیزی سے اثر انداز ہوتا ہے۔



!تہ در تہ لباس پہنیں

خود کو گرم رکھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کئی تہوں پر مشتمل لباس پہنا جائے۔ جب شدید سردی ہو تو کپڑوں سے نیچے (شرٹ اور لیگنگ یا لانگ انٹر ویئر)، اس کے علاوہ لمبے بازوؤں والی شرٹ اور لیا سویٹر، اور لانگ پیٹنٹ کی 3 یا اس سے زائد تہیں آپ کو گرم رکھیں گی۔ کاتن نمی (پسینے) کو جذب کرتا ہے۔ کاتن کی بجائے ایکریلیک، خالص اُون، ایکریلیک کے ساتھ اُون اور کاتن سے بنا لباس پہنیں۔ اگر ممکن ہو تو اُون یا اُون کے امتزاج سے بنے ہوئے -- جرابوں کے دو جوڑے پہنیں۔

یہ انتہائی اہم ہے کہ آپ روزانہ پوری طرح تیار ہوں اور آپ نے موزوں لباس پہنا ہو۔ اگر سردیوں کے لیے مناسب لباس ڈھونڈنا مشکل ہو تو اپنے اسکول یا اسکول میں موجود سیٹلمنٹ ورکر کو مطلع کریں۔ وہ مناسب ذرائع تک آپ کی رہنمائی کر (SWIS) سکتے ہیں۔