

## 安全地在室外玩耍



### 腦力開發

在室外找到安全的地點供孩子玩耍。探索外部世界、在遊樂區玩耍、與其他小朋友相處都有助於提升他的想像力，並助他學會新的身體及社交技能。

### 在高溫與陽光下

#### 更安全的陽光照射

- ✓ 如果您的孩子不滿週歲，請不要讓其受陽光直射。
- ✓ 待他長到更大，仍要躲開最強的正午陽光。
- ✓ 讓他喝大量的水。

#### 該穿甚麼

- ✓ 細密紡織的寬鬆衣物
- ✓ 太陽鏡
- ✓ 帶護頸簾的寬沿帽，但不帶繫帶
- ✓ 防曬霜，即使在陰天



### 危險

切勿將孩子獨自留在車內。哪怕室外的溫度並不高，車內的溫度也會上升得非常快。而且與成年人相比，兒童更容易過熱。他們可能會嚴重受傷甚至死亡。



### 您知道嗎

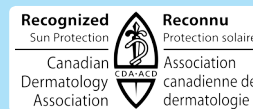
曬傷可能會增加孩子在將來罹患皮膚癌的風險。不要等到他的皮膚已經曬紅才將其從陽光下移開。曬傷一般要等到數小時後才會顯現。



### 如何

#### 塗防曬

1. 使用經加拿大皮膚醫學會認證的防水防曬霜，其防曬指數（SPF）應至少為30。
2. 倒出1湯匙（15毫升）或更多。



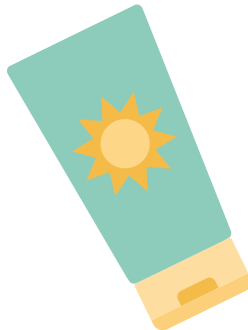
3. 塗抹在裸露的皮膚表面。
4. 使用含防曬成分的潤唇膏。
5. 每2小時重塗一次。



### 緊急醫療狀況

#### 熱衰竭（中暑）

如果你的孩子感到疲乏、虛弱、困惑、噁心，或出現頭痛、肌肉痙攣、皮膚溼涼蒼白等症狀，他可能是中暑了。將他帶到室內或陰涼處。脫去衣物，給他洗個涼水澡，並讓他喝水。如果他沒有好轉或開始嘔吐，請聯繫您的醫護人員。



## 在低溫下

### 更安全的低溫下保暖

- ✓ 讓孩子每30分鐘熱身一次
- ✓ 如果氣溫低於-25°C (-13°F) 或冷風體感溫度低於-28°C (-18°F)，請讓孩子待在室內。
- ✓ 如果您帶孩子滑雪橇、滑雪板、滑冰、滑雪，請確保他佩戴適合相應運動的頭盔（而不是單車頭盔）並穿著合適的衣物。

### 該穿甚麼

- ✓ 多層寬鬆的衣物
- ✓ 可以保持乾燥的外套，袖口處可以收緊
- ✓ 溫暖且可以保持乾燥的防滑鞋
- ✓ 連指手套
- ✓ 溫暖的帽子，不帶繫帶
- ✓ 適合相應運動的頭盔



### 特別注意

如果您孩子的臉頰、鼻子、耳朵、手指或腳趾發白且麻木，他可能是凍傷了。立即將他帶到室內，脫去衣物，然後將他凍傷的部位放入溫水中，直至觸覺恢復。凍傷部位可能有刺痛感。

## 在遊樂區

### 更安全的遊樂區

- ✓ 確保設施與平台上以及沙坑中沒有垃圾、釘頭或破碎的玻璃和塑膠。
- ✓ 使用不超過1.5米（5英尺）高的設施。
- ✓ 確保設施均裝有防撞護欄和圍欄，狀態良好、固定穩固，且沒有鋒利的邊緣。
- ✓ 確保設施下的地面為沙坑、木屑或橡膠墊。

## 不該穿甚麼

避免穿著任何可能會卡在遊樂設施中導致兒童窒息的衣物，例如：

- ✗ 非常寬鬆的衣物
- ✗ 帶拉繩的衣物
- ✗ 懸著的圍巾或單車頭盔繫繩



### 特別注意

確保時刻都有信任的大人一旁監督著孩子玩耍。孩子可能會從遊樂區的設施上跌落，或被其卡住甚至勒死。

