Public Health
Seattle & King County

በሰሜን ምዕራብ የአየር ሁኔታ ውጪ ስለመጫወት

በፓስፊክ ሰሜን ምዕራብ መኖር ማለት ከዝናብ ጋር መኖር ማለት ነው። ዝናብ ቢሆንም እንኳን፣ ልጆች ወደ ውጭ ወጥተው መጫወት አለባቸው!

ህመሞች የሚከሰቱት በጀርሞች (እንደ ቫይረሶች) እንጂ በእርጥብ ልብስ ወይም በቀዝቃዛ አየር አይደለም። **ልጆች በዝናብ ወይም በቀዝቃዛ የአየር ሁኔታ አይታመሙም።** እንዲያውም ውጭ መጫወት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ ጤናማ ለመሆን ጥሩ መንገድ ነው።

እርጥብ ልብሶች የማይመቹ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ስለዚህ ለአየሩ ሁኔታ የሚስማማ ልብስ ይልበሱ።

- **የዝናብ ቦት ጫማዎች** ከእርጥብ ኩሬዎች እግርን ይጠብቃሉ::
- **የዝናብ ካፖርት ወይም የዝናብ ልብሶች** ልብሳችን እንዳይረጥቡ ይረዳሉ።
- **ኮፍያዎች እና ሸፋኖች** ልጆች እንዲሞቁ ይረዳሉ።
- **ለማንኛውም ተጨማሪ ልብሶችን** ይዘው ይውጡ።

ከቤት ውጭ መጫወት አስደሳች ስለሆነ ልጆች እንዲማሩ እና እንዲያድጉ ይረዳል።

- ልጆች እንዲዘሉ እና በኩሬዎች ውስጥ እንዲራጩ ያበረታቷቸው።
- ስለምታዩአቸው እይታዎች፣ ቀለሞች እና እንስሳት፣ ስለምትሰሟቸው ድምፆች እና ስለምታሸቷቸው ወይም ስለምትዳስሷቸው ነገሮች ያውሯቸው። ተፈጥሮ እጅግ ጥሩ አስተማሪ ናት።
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ለማግኘት መውጣት፣ መሮጥ፣ መዝለል፣ እድገትን ለማፋጠን እና አዳዲስ ክህሎቶችን ለመማር ጥሩ መንገዶች ናቸው። በዝናብም ሆነ በፀሀይ!

ምስል በ Freepik.com

ለህጻናት እንክብካቤ እና የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ማዕከላት ማስታወሻ: የዋሽንግተን አስተዳደር ኮድ (WAC)110-300-0360 የሕጻናት እንክብካቤ መስጫያ መአከላት ለሁሉም ልጆች የውጪ ጨዋታ ጊዜን እንዲያመቻቹ ይፈልጋል።

Child Care Health Program - Amharic
Revised 9/2022