

Følgende er hentet fra Moss kommune:

Barn og kulde

Er du engstelig for å la barnet ditt være ute i kulda? Miljørettet helsevern i Mossedistriktet har den siste tiden mottatt flere henvendelser fra bekymrede foreldre, og anbefaler folk å lytte til rådene fra helsetjenesten.

Publisert av Line Ø. Angeloff. Sist endret 08.01.2010

Små barn har større kroppsoverflate i forhold til volum, og tåler derfor dårligere kulde enn voksne. I tillegg kan små barn ha vanskelig for å si fra når de blir kalde. Ledende helsesøster i Vestby kommune, Nina Granum Lycke, gir følgende råd:

Temperatur, vind, luftfuktighet og bekledning er avgjørende for hvor kaldt det er, og her er det ikke noe absolutt svar. I denne perioden bør voksne holde et våkent øye med barna. Barn under 3 år trenger ikke å være så lenge ute når det er kaldere enn 10 kuldegrader. Barn over 3 år kan godt være ute selv om det er kaldere, men det er noen hensyn å ta:

Barn med astma blir mer tungpusten når det er kaldt. Vær også oppmerksom på at luftforurensningen stedvis kan være større om vinteren.

Veldig rolige barn som ikke beveger seg blir fort kalde.

Dersom det blåser og er surt så kan det være kaldere enn det gradestokken viser. God bekledning er viktig!

Bruke eventuelt en god kuldekrem

Vær i aktivitet, og ikke sitt stille eller ha måltider ute

Barn under 3 år bør ikke sove ute i over 10 minusgrader. Det er viktig med ekstra isolasjon i bunnen.

Er man i tvil så kan man rett og slett kjenne etter på kroppen til barna om de er varme. Det er ingen absolutte regler, men det må vurderes i hvert enkelt tilfelle. (Noen barn på 2,5 år kan fint være ute i minus 12 grader og trenger det kanskje).

Yr.no: Hvor kaldt er det egentlig?

Norges Astma og allergiforbund: Astma og kulde

Med vennlig hilsen

Øystein Polland

Opplæring, HMS- og kvalitetskoordinator

Bamble kommune

35 965327/48164963