

# L'HIVER au Québec

Comment bien s'habiller en hiver au Québec ?

How to dress well in winter in Quebec?

Como vestirse en invierno en Québec?

كيفية اللباس بشكل جيد في فصل الشتاء في كيبك؟

Au quotidien, On a day- to-day basis, Todos los días, يوميا

Une écharpe (par-dessus le manteau)

A scarf (over the coat)

Una bufanda (sobre tu abrigo de invierno)

وشاح (فوق المعطف)



Des gants

Gloves

Los guantes

قفازات



Un bonnet

A winter hat

Un gorro

قبعة



Et surtout, **And most importantly, Y sobre todo,** والأهم من ذلك كله

Des bottes d'hiver

Winter boots

Botas de invierno

أحذية الشتاء



Un manteau d'hiver

A winter coat

Un abrigo de invierno

معطف شتوي



1

Regarde la température avant d'aller dehors.

Verify the temperature before you go outside.

Verifica la temperatura antes de salir.  
تحقق من درجة الحرارة قبل أن تخرج من البيت

2

Calcule combien de temps tu vas rester dehors (l'attente du bus, le temps de marche, la durée de l'activité, etc.)

Estimate how long you'll stay out (waiting for the bus, walking time, duration of activity, etc.)

Calcula el tiempo que estarás afuera (esperando el bus, tiempo de caminata, tiempo de la actividad, etc.).

خذ بعين الاعتبار الوقت الذي ستبقى فيه خارج المنزل (وقت انتظار الحافلة، وقت المشي، مدة المهمة، الخ)

3

Choisis tes vêtements en conséquence des deux autres points.  
Choose your clothes according to the answers to question 1 and 2.

Elige tu ropa de acuerdo con los dos puntos anteriores.

اختر ملابسك وفقا للنقطتين السالفة الذكر

Et en dessous du manteau ? **And underneath the coat?** ¿Y debajo del abrigo? تحت المعطف

Un pull chaud (+ T-shirts)

A warm sweater (+ undershirt: no cotton!)

Un suéter que abrigue (+ camiseta)

(سترة دافئة) تيشيرت

Pantalons chaud (+ un legging)

Warm pants (+ Leggings)

Pantalones que abriguen (+ licra/legging)

(سراويل ساخنة) + سراويل ضيقة في الداخل

Des chaussettes chaudes (ou 2 paires de chaussettes)

Warm socks (wool is best) or two pair of socks

Medias que calienten (o 2 pares de medias)

جوارب ساخنة (أو زوجان من الجوارب)



Si tu es dehors, que tu as déjà très froid et que tu ne trouves pas de moyens de transport : appel un taxi ! Avoir toujours un numéro de taxi avec toi peut te sauver la vie.

If you're out, you're already very cold and you can't find transportation: call a taxi! Always having a cab number with you, it can save your life.

Si estás afuera, tienes mucho frío y no encuentras transporte: ¡llama a un taxi! Tener siempre el número de teléfono de un taxi puede salvarte la vida.

إذا كنت خارج المنزل تحت برد شديد ولم تجد وسيلة للتنقل، اتصل بطاكنسي. خذ دائما معك رقم

سيارة أجرة، فربما يوما سينقذ حياتك

Si tu n'as pas de téléphone : va dans un dépanneur (ouvert 24 h/24) : demande à la personne à la caisse d'appeler un ami ou un taxi.

If you don't have a phone: go to a store (open 24 hours a day): ask the cashier to call a friend or a taxi for you.

Si no tienes teléfono: ve a una tienda de víveres (abierta las 24 horas del día): pídele a la persona en la caja que te llame a un amigo o un taxi.

إذا لم يكن لديك هاتفًا: توجه إلى الدكان الذي يفتح 24 ساعة كل أيام الأسبوع (ديبانور) و اطلب من التاجر أن يتصل بصديقك لك أو بطاكنسي

Si tu es en danger à cause du froid : demande de l'aide aux personnes autour de toi! En cas d'urgence : tu peux appeler le 911.

If you are in danger because of the cold: ask for help from the people around you! In case of emergency: you can call 911.

Si estas en peligro por el frío: ¡pídate ayuda a las personas que estén cerca de ti! En caso de emergencia: puedes llamar al 911.

إن كنت في خطر بسبب البرد: اطلب المساعدة من أي شخص حولك و في حالة الطوارئ، يمكنك الاتصال بالرقم 911

Si tu fais une activité dehors, n'oublie pas d'apporter : If you're doing an outdoor activity, don't forget to bring:

Si vas a realizar una actividad al aire libre, no olvides traer:

إذا كنت تقوم بنشاط في الخارج، فلا تنسي إحضار:



Un sous-pull

An undershirt

Un suéter

تحت السترة

Des pantalons de neige

Snow pants

Pantalones para la nieve

سراويل مخصصة للثلج

Une couverture de survie

A survival blanket

Una manta de urgencia

بطانية النجاة

Des chauffe-mains à mettre dans les gants et les bottes

Hand warmers to put in gloves and boots

Espa calentadores para poner dentro de los guantes y las botas

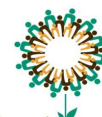
سخانات لوضعها في القفازات والأحذية

L'hiver commence très tôt au Québec : dès le mois d'octobre les températures peuvent aller dans le négatif. Aussi, même s'il ne neige pas dehors, il peut faire très froid !

Winter starts very early in Quebec: as early as October, temperature can go below zero.

El invierno comienza muy temprano en Quebec: ya en octubre, las temperaturas pueden descender a cero y menos. Además, aunque no esté nevando afuera, ¡puede hacer mucho frío!

في كيبك، فصل الشتاء يأتي مبكرا: معدخول شهر أكتوبر، يمكن أن تصل درجات الحرارة إلى تحت الصفر. رغم غياب الثلوج، يمكنلجوا أن يكون باردا جدا



La Courtois



Ressource Espace Familles

Centre de services scolaire des Découvreurs

Québec

Table Familles  
secteur Ouest

VIE DE QUARTIER  
NOTRE-DAME-DE-FOY