

# L'HIVER au Québec

# Inverno no Québec

**Comment bien s'habiller en hiver au Québec ?  
Como se vestir adequadamente durante o  
inverno no Québec?**

**Au quotidien,  
Diariamente**

Une écharpe (par-dessus le  
manteau)  
Cachecol (sobre o casaco)



Un bonnet  
Um gorro



Des gants  
Luvas

**Et surtout,  
E especialmente**

Des bottes d'hiver  
Botas de inverno



Un manteau d'hiver  
Um casaco de inverno



## 1

**Regarde la température avant d'aller  
dehors.**

**Verifique sempre a previsão do tempo e  
a temperatura antes de sair.**

## 2

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

**Calcule quanto tempo você ficará ao  
ar livre e exposto às baixas  
temperaturas (tempo de espera do  
ônibus, tempo de caminhada, duração  
da atividade, etc.).**

## 3

**Choisis tes vêtements en  
conséquence des deux autres points.  
Escolha suas roupas de acordo com  
outros dois pontos.**

Et en dessous du manteau ?  
**E por baixo do casaco?**

Un pull chaud (+ T-shirts)  
**Uma blusa de malha quente, como um suéter, pulôver ou cardigã (+ uma camiseta)**



Pantalons chaud (+ un legging)  
**Calças quentes (+ legging ou segunda pele)**



Des chaussettes chaudes (ou 2 paires de chaussettes)  
**Meias quentes, como as de lã ou de merino (ou 2 paires de meias juntas)**



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.

Se estiver ao ar livre, sentindo muito frio e não conseguir encontrar um meio de transporte: chame um táxi! Ter sempre contigo o número de telefone de alguma empresa de táxi pode salvar a tua vida.

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. Se você não tem telefone: vá a uma loja de conveniência (aberta 24 horas): peça ao caixa para telefonar para um amigo teu ou chamar um táxi.

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.

Se você estiver em perigo por causa do frio: peça ajuda às pessoas que estiverem próximas a você! Em caso de emergência: você pode telefonar para o 911.

Si tu fais une activité dehors, n'oublie pas d'apporter :

**Se você estiver fazendo uma atividade ao ar livre, não se esqueça de levar:**



Un sous-pull  
**Um suéter**

Des pantalons de neige  
**Calças de neve**

Une couverture de survie  
**Manta térmica aluminizada (as mesmas utilizadas em resgates)**

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

Sachê térmico para colocar dentro das luvas e das botas

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 !

O inverno começa muito cedo no Québec: as temperaturas podem ficar negativas desde o mês de outubro. Além disto, mesmo que não esteja nevando, pode fazer muito frio lá fora!



La Courtepoinie



Ressource Espace Familles

