



Не допускайте обморожения и замерзания.

Признаки обморожения:

**побледнение кожи и потеря чувствительности
на этом участке.**

***Совет.* Осторожно растирайте замерзший участок рукой и идите домой. Снегом не растирать!**

Признаки замерзания:

озноб, вялость, признаки усталости, тяга ко сну.

***Совет.* Позовите на помощь друзей и бегите домой.**