



# JAK ZAPOBIEC ODMROŻENIOM

***\*Wychodząc na dwór ubieraj czapkę, rękawiczki i wełniane skarpety.***

***\*Przebywając w niskich temperaturach, stojąc w jednym miejscu, należy okresowo poruszać rękami i nogami, co poprawia ich ukrwienie.***

**\*Najbardziej narażone części ciała na mróz- smaruj tłustymi i ochronnymi kremami.**