

البقاء على قيد الحياة في الطقس المتجمد

 <p>4</p>	 <p>3</p>	 <p>2</p>	 <p>1</p>
<p>هاتف عمار 112 للحصول على مساعدة في أوروبا وليلي صارت أفضل</p>	<p>كانت ليلي ترتجف، ومرتبكة وتتنفس ببطء</p>	<p>أوروبا يمكن ان تكون باردة بشكل خطير. ربما يكون خطراً على الحياة</p>	<p>ليلي وعمار يقولان حافظا دائماً على دفئكم في أوروبا خلال فصل الشتاء</p>
 <p>8</p>	 <p>7</p>	 <p>6</p>	 <p>5</p>
<p>اشرب كثيراً من المشروبات الدافئة والبقاء معاً مثل ليلي وعمار</p>	<p>احمل دائماً بطانية جافة معك أو احتفظ بكيس نوم</p>	<p>الحفاظ على رأسك ويديك وأنفك مغطاة للحفاظ على حرارة الجسم</p>	<p>ليلي تقول ارتدي دائماً طبقات من الملابس للاحتفاظ بالحرارة</p>