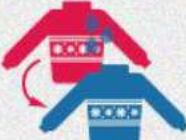


ВНИМАНИЕ! Переохлаждение

Симптомы гипотермии

-  Дрожь и озноб
-  Слабость
-  Потеря сообразительности и ловкости
-  Бледная и холодная на ощупь кожа
-  Вялые движения
-  При тяжелой форме возможны галлюцинации

Профилактика гипотермии

-  Носите головной убор и одежду из шерстяной ткани или меха
-  Одевайте несколько шаров одежды, чтобы при необходимости один из них можно было снять
-  Как можно скорее поменяйте промокшую одежду на сухую
-  Употребляйте больше теплого питья, что улучшит терморегуляцию организма
-  Откажитесь от напитков с содержанием алкоголя и кофеина (они препятствуют выделению тепла вашим телом)
-  Как только у вас начинает проявляться озноб, укройтесь в теплом месте
-  Закрывайте части тела, которые наиболее подвержены переохлаждению – пальцы рук и ног, уши, нос, скулы

Первая помощь при гипотермии

-  1 Вызовите «скорую помощь»
-  2 Постепенно отопгрейте пострадавшего – укройте покрывалом или сухой одеждой
-  3 Не пытайтесь отопгреть пострадавшего быстро – это приведет к проблемам с сердцем
-  4 Приложите к телу теплый предмет (грелку, бутылку с водой)
-  5 Напоите теплым питьем, если пострадавший в сознании

