Переохлаждение организма

Когда человек подвергается длительному воздействию сухого мороза или холодной воды, наступает общее переохлаждение организма.

Внешними признаками переохлаждения являются:
- *дрожь или озноб;*
- *бледность кожных покровов;*
- *онемение конечностей;*
- *заторможенность;*
- *потеря координации движений;*
- *температура тела 35 С и ниже;*
- *потеря сознания.*

Необходимо принять следующие меры:
1. Удалить пострадавшего из сложившихся условий и быстро освободить его от мокрой одежды.
2. Вызвать скорую помощь («03»).
3. Постепенно согревать пострадавшего сухим теплом. Нельзя использовать экстремальное согревание!
4. Положить теплые грелки в паховую и подмышечную области.
5. Дать пострадавшему теплый сладкий чай и немного углеводистой пищи (хлеба, печенья).
6. Если пострадавший без сознания, нужно уложить его на живот или бок, укрыть чем-то теплым и наблюдать за его состоянием до приезда врача.

В первую очередь опасности переохлаждения подвергаются дети.

Даже если они одеты очень тепло, но неподвижны, или гуляют в мокрой одежде.

Будьте внимательны:
не допускайте переохлаждения!