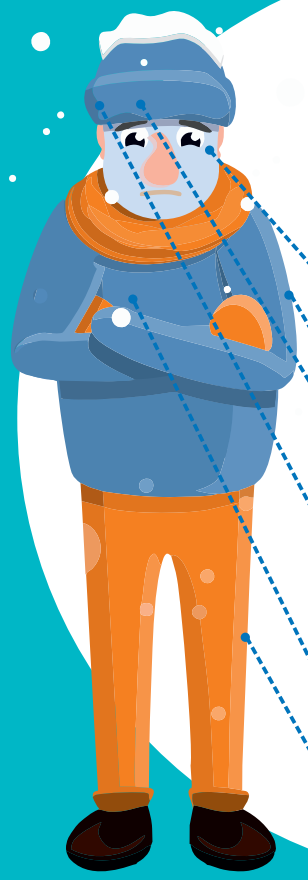
Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермского края

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ!



СИМПТОМЫ ГИПОТЕРМИИ:

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

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОТЕРМИИ

- Вызовите скорую помощь
- Приложите к телу теплый предмет (грелку, бутылку с теплой водой)
- Напоите пострадавшег о теплым чаем, если человек в сознании
- Постепенно отогрейте пострадавшего – укройте покрывалом или сухой одеждой
- Не пытайтесь отогреть пострадавшего быстро – это приведет к проблемам с сердцем

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОТЕРМИИ

- Носите головной убор и одежду из шерстяной ткани и меха
- Одевайте несколько слоев 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 организмом)
- Как только у вас начинает появляться озноб, укройтесь в теплом месте
- Закрывайте части тела, которые наиболее подвержены переохлаждению – пальцы рук и ног, уши, нос, скулы