



Как предотвратить переохлаждение

Что такое переохлаждение?

Переохлаждение – это состояние, при котором температура тела падает значительно ниже нормальной. Это происходит в связи с недостаточной защитой от воздействия холода. Самые маленькие и лица пожилого возраста более всего подвержены переохлаждению под воздействием низких температур.

Опасность и степень переохлаждения находятся в прямой зависимости от наличия мокрой одежды, контакта с металлами, коэффициента резкости погоды и разницы температур между телом и внешней средой. Уязвимость повышается, если кровообращение нарушено в результате сердечно-сосудистых заболеваний, употребления алкоголя, изнурения и/или голода.

Каковы симптомы переохлаждения?

- Не поддающаяся контролю дрожь
- Медленная или невнятная речь
- Ощущение крайней усталости
- Спотыкание при попытке ходьбы
- Спутанность сознания (человек не может ясно мыслить)
- Полусознательное или бессознательное состояние

Что делать, если у кого-либо развилось переохлаждение?

- Если человек потерял сознание, немедленно обращайтесь за медицинской помощью. При остановке сердца (инфаркте) попросите кого-нибудь позвонить в скорую помощь, а затем примените реанимационные меры (CPR).

- Приведите человека в помещение или в сухое, защищенное от ветра место.
- Снимите с человека мокрую одежду и закутайте его в сухие одеяла. Обязательно закутайте голову, руки и стопы.
- Положите на постель близко к теплоте – *не горячему* – обогревателю.
- Лягте под одеяла рядом с переохлажденным, чтобы греть его теплом вашего тела. Если возможно, попросите другого человека лечь с другой стороны.
- Дайте переохлажденному теплый – *не горячий* – бульон или суп. **Нельзя** давать алкоголь.
- Поместите младенца к себе под одежду прямо на кожу.

Как можно предотвратить переохлаждение?

- Надевайте теплую многослойную одежду, которая хорошо защищает ладони и стопы (не носите слишком тесные браслеты, носки и туфли).
- Надевайте теплые головные уборы. Это особенно важно, так как значительная часть тепла теряется, если голова непокрыта.
- Если возможно, каждый раз, когда одежда промокла, переодевайтесь в сухое.
- Найдите подходящее укрытие, чтобы не замерзнуть.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127