



# Як попередити переохолодження

## Що таке переохолодження?

Переохолодження — це стан, коли температура тіла людини падає значно нижче норми. Це відбувається через неналежний захист від впливу низьких температур. Малі діти та люди похилого віку найбільш схильні до переохолодження під впливом низької температури.

На загрозу та ступінь переохолодження безпосередньо впливають вологий одяг, контакт із металами, охолодження вітром та величина різниці температури між тілом і оточуючим середовищем. Уразливість зростає, коли кровообіг порушується через серцево-судинне захворювання, вживання алкоголю, виснаження та (або) голод.

## Які симптоми переохолодження?

- Неконтрольоване тремтіння
- Повільне чи нерозбірливе мовлення
- Відчуття надмірної втоми
- Спотикання при ходьбі
- Запаморочення свідомості (людина не може ясно думати)
- Напівнепритомний або непритомний стан

## Що робити у разі переохолодження?

- Якщо людина непритомніє, негайно зверніться по медичну допомогу. У випадку зупинки серця (серцевого нападу) попросіть когось викликати медичну допомогу і потім зробіть штучне дихання.
- **ПОПЕРЕДЖЕННЯ.** Не зігрівайте людину надто швидко.
- Занесіть людину у приміщення або у сухе місце, захищене від вітру.
- Зніміть вологий одяг і накрийте людину сухими ковдрами. Обов'язково укрийте голову, руки та ступні.
- Покладіть людину на койку або ліжко поруч із теплим, але не гарячим обігрівачем.
- Ляжте під ковдру поруч із людиною, щоб зігріти її теплом вашого тіла. Якщо можливо, попросіть ще когось лягти з іншого боку.
- Дайте людині теплої, але не гарячої бульйону чи супу. Не давайте алкогольних напоїв.
- Загорніть дитину у свій одяг, притиснувши до шкіри.

## Як попередити переохолодження?

- Удягайте теплий одяг у декілька шарів, добре захищаючи руки та стопи (унікайте надто тугих ремінців на зап'ястях, шкарпеток та взуття).
- Одягайте теплий головний убір. Це особливо важливо, тому що значна кількість тепла втрачається через те, що голова лишається незахищеною.
- Якщо можливо, переодягніться в сухий одяг, якщо одяг промок.
- Знайдіть підходяще сховище, де можна зігрітися.



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-  
7890

Веб-сайт:  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

360-236-4027  
(800) 525-0127

DOH Pub 821-050  
Ukrainian