

 **ПАМ’ЯТКА ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ОРГАНІЗМУ**

**Причинами переохолодження організму** можуть бути: тривале перебування у воді або навіть короткочасне перебування у крижаній воді. Ознаками переохолодження є: озноб, тремтіння, синюшність шкіри, губів, зниження температури тіла, біль у пальцях рук і ніг, поява «гусячої шкіри», позіхання, гикавка, затьмарення свідомості. У потерпілого виникає апатія, сонливість, загальна слабкість, дихання стає поверхневим. Ступінь і швидкість переохолодження залежать від температури води та здатності організму адаптуватися до холоду. Необхідно пам'ятати: серце зупиняється за температури тіла 26 °С.

 **Засоби уникнення переохолодження організму**

 Необхідно обмежувати час перебування у воді під час купання. Здоровим дітям дошкільного віку дозволяється купатися у водоймах за температури води+ 23—24 °С протягом 1—3 хвилини і не більше 2—3 разів на день; дітям шкільного віку — за температури води 20—21 °С, причому час перебування у воді збільшувати поступово — від 3—5 до 10—15 хвилин. До ознобу не повинні купатися люди будь-якого віку. Допустимий час перебування людини у воді: 5—8 хвилин — за температури води нижчої, ніж 2 °С; 10—15 хвилин — за температури води 2-3 °С; 21—27 хвилин — за температури води 10-15 °С; 42—54 хвилин — за температури води 24 °С.

 **Перша допомога в разі переохолодження**

 1. В разі переохолодження легкого ступеня (ознаками якого є озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, утруднення пересування, блідість шкіри) потерпілого слід тепло одягнути, напоїти гарячим чаєм або кавою; він має виконувати інтенсивні фізичні вправи.

 2. В разі переохолодження середнього ступеня (ознаками якого є синюшність губів і шкіри, ослаблення дихання, пульсу, поява сонливості, втрата спроможності само- стійно пересуватися) слід розтерти потерпілого вовняною тканиною, зігріти під теплим душем (якщо його помішують у ванну, то температуру води необхідно підвищувати поступово від 30—35 °С до 40—42 °С), зробити йому масаж усього тіла. Потім необхідно тепло одягнути його та вкласти в ліжко, поступово зігріти грілками; в разі необхідності викликати лікаря.

 3. В разі переохолодження важкого ступеня (ознаками якого є непритомність, поступове пригнічення життєвих функцій) необхідно негайно викликати лікарів, надати першу допомогу, як і в разі переохолодження середнього ступеня.

**Перша медична допомога в разі замерзання**

Симптоми замерзання — виникнення сонливості, млявості, порушення координації рухів, зниження температури тіла до 23—25 °С. Необхідно швидко відновити нормальну температуру тіла. Для цього потерпілого можна помістити у ванну, температура води в якій має становити 25—30 °С (через 20— 30 хвилин температуру води підвищують максимум до .35о С) Якщо ванни немає, то тіло необхідно обкласти грілками, пляшками з теплою водою. В разі порушення дихання і серцевої діяльності слід робити штучне дихання і закритий масаж серця. Після відновлення нормальної температури і опритомніння потерпілого необхідно дати йому гарячий чай або каву, укрити його теплою ковдрою і доставити до лікувального закладу.

         **БЕРЕЖІТЬ СВОЄ ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЯ !**

Відділ з питань НС та ЦЗН

**ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ**

***ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ОРГАНІЗМУ***

        **Його основні причини** – тривале або навіть короткочасне перебування в морозну погоду на свіжому повітрі.
        Реакція людини на переохолодження визначається ступенем адаптації організму до холоду. Для його попередження треба обмежувати час перебування на вулиці.

        **Ознаки переохолодження:** озноб, тремтіння, синюшність шкіряних покривів, губ, зниження температури тіла, біль у пальцях рук і ніг, позіхання, гикавка, втрата свідомості. У постраждалого наступає апатія, сонливість, загальна слабкість, поверхневе дихання. Ступінь і швидкість настання переохолодження залежать від температури повітря та адаптації організму до холоду.

        ***При легкому ступені переохолодження*** з'являються озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, важке пересування, збліднення шкіри. Постраждалого необхідно тепло одягти, напоїти гарячим чаєм або кавою, змусити виконувати інтенсивні фізичні вправи. Подальше перебування на свіжому повітрі в цей день припинити.

        ***Середній ступінь переохолодження*** характеризується синюшністю губ і шкіряних покривів, ослабленням дихання, пульс стає рідшим, з'являється сонливість, втрачається спроможність до самостійного пересування.

        ***При важкому ступені переохолодження*** може настати втрата свідомості. Життєві функції поступово згасають.

**Заходи по наданню першої допомоги:**

        При легкому ступені переохолодження постраждалого необхідно тепло одягти, напоїти гарячим чаєм або кавою, змусити виконувати інтенсивні фізичні вправи. Перебування на свіжому повітрі в цей день припинити.
        При середньому і важкому ступені переохолодження постраждалого треба розтерти вовняною тканиною, зігріти під теплим душем (якщо його поміщають у ванну, то температуру води підвищують поступово від 30-35оС до 40-42°С), зробити масаж усього тіла. Потім тепло одягти та здійснювати поступове зігрівання, щоб не було різкого перепаду температур.
         **БЕРЕЖІТЬ СВОЄ ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЯ !**