***ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ.***

***Основными признаками переохлаждения являются: озноб, дрожь, нарушение сознания. Бред, галлюцинации, неадекватное поведение, посинение или побледнение губ, снижение температуры тела.***

Первая (при температуре тела 34-35°С) - сильная дрожь, очень холодная кожа, дезориентация, беспокойное состояние, возможна потеря памяти, увеличение частоты пульса и дыхания. Вторая (при температуре тела 30-33°С) - предкоматозное состояние, стадия забытья и паралича. Третья (при температуре тела ниже 30°С) - частота дыхания 2-3 раза в минуту, граница смерти, которая наступает обычно при температуре ниже 25°С.

**Первая медицинская помощь людям, извлечённым из воды, должна быть направлена на быстрейшее восстановление температуры тела, активное согревание всеми имеющимися средствами.**

**Для этого необходимо:**

- как можно скорее поместить пострадавшего в автомобиль или в помещение, тем самым, защитив его от ветра и прекратив воздействие на него низкой температуры окружающей среды; - снять с пострадавшего мокрую одежду и обувь; - протереть тело полотенцем или мягкой губкой; - укрыть теплым одеялом (пледом), теплоизолирующим средством. При наличии «Спасательного покрывала» накинуть простыню, а затем завернуть в него пострадавшего серебряной стороной к телу, что уменьшает опасность переохлаждения; - если человек в сознании, его следует напоить горячим чаем.

. При оказании помощи человеку, длительное время находившемуся в холодной воде (в состоянии гипотермии), ни в коем случае нельзя давать ему алкогольные напитки. Алкоголь не только окажет угнетающее действие на его центральную нервную систему, но, кроме того, расслабляя спазмированные холодом сосуды конечностей, усилит поступление холодной крови к сердцу. Алкоголь в таком случае провоцирует резкое неуправляемое снижение внутренней температуры тела. А это может привести к летальному исходу. Растирание спиртом или водкой конечностей или отдельных участков тела также малоэффективно.

**Оказав первую помощь, необходимо как можно быстрее доставить пострадавшего в медицинское учреждение или передать бригаде скорой помощи**

**Если, находясь на водоёме, вы попали в беду, звоните по единому телефону всех спасательных служб 112.**

Купинское инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по НСО