

# ОСТОРОЖНО: ХОЛОД!

**Признаками сильного переохлаждения являются:** дрожь, бледность кожи, скованность движений, апатия, слабое дыхание, слабый пульс, желание сжаться, «съежиться», сонливость, потеря сознания.

## **Ваши действия:**

- Переместите пострадавшего в теплое место.
- Смените мокрую на сухую одежду, закутайте в одеяло, дайте теплое питье. В полевых условиях для обогрева могут быть использованы емкости с горячей водой, нагретые на огне камни, завернутые в ткань. Теплые предметы прикладывайте к затылку головы, на паховую область, на грудь, подмышки. Разогреть нужно сначала тело, а затем руки и ноги.
- При переохлаждении организма человеку хочется спать, а этого допустить нельзя. Необходимо двигаться. Не позволяйте засыпать и другим.
- Периодически внимательно осматривайте друг друга, чтобы обнаружить участки тела с местным обморожением (на этом участке не ощущается боль даже от укола, удара и кожа белеет). Чаще всего это бывает на таких частях тела как уши, нос, щеки, пальцы рук и ног. Обмороженный участок надо растирать, но нельзя растирать снегом. Можно смазать кашицей натертого лука.
- Пейте любой теплый напиток.
- Если пострадавший находится в тяжелом состоянии: теряет сознание, пульс и дыхание замедлены или вообще отсутствуют, то необходимо немедленно оказать ему профессиональную медицинскую помощь. Положение больного должно быть горизонтальным.

## **НЕЛЬЗЯ:**

- оставлять пострадавшего без внимания ни на минуту. Во время переохлаждения происходит сужение и травматизация сосудов головного мозга, наступает нарушение координации движений, поведения и сознания человека.
- растирать кожу или конечности человека,..... необходимо постепенное согревание, т.к. пораженные участки, быстро нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают.
- принимать никакие алкогольные напитки! Это дает дополнительную травму головному мозгу человека (быстрое расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов).
- Нельзя натирать отмороженные участки жиром, кремом, т.к. это нарушает кожное дыхание.

## **Если мороз и пурга застали вас в пути:**

- необходимо искать ближайшее укрытие, если вы оказались в поле – соорудите его в сугробе, оставив отверстие для доступа воздуха
- поставьте любой шест, большую ветку, прикрепите к нему любую тряпку, вещь – для ориентирования спасателей
- если есть возможность – двигайтесь!