

# ПАМЯТКА

## Опасность переохлаждения.

*Часто причиной несчастных случаев во время купания в открытых водоёмах является переохлаждение (гипотермия).*

**ПОМНИТЕ:** *длительное пребывание в воде приводит к переохлаждению организма.*

**ЗНАЙТЕ:** *если озноб и дрожь проявляется, когда вы только входите в воду, это свидетельствует о том, что в данный момент организм плохо сопротивляется холоду. Если эти явления возникли при купании, значит, потери тепла уже велики и лучше выйти из воды.*

### **ПОМНИТЕ:**

• *Не купайтесь при температуре: воды – ниже +18°C, воздуха – ниже +22°C. После приёма пищи сделайте перерыв 1,5 – 2 часа!*

• *Ни в коем случае нельзя бросаться в воду, перегревшись на солнце (может наступить шок от холода даже в относительно теплой воде);*

• *Ошибочно представление, будто в холодную воду лучше погружать сразу – нырять или прыгать с разбега (этим вы подвергаете организм сильной встряске);*

### **Как выявить гипотермию:**



• *в теле ощущается острый дискомфорт – человек чувствует, что он «озяб до костей»;*

• *поза такого человека становится как бы «нахохлившейся» – человек инстинктивно пытается согреться сгруппировавшись;*

• *происходит замутнение сознания, притупляются все телесные ощущения;*

• *появляются острые позывы к мочеиспусканию.*

• *В дальнейшем могут появиться судороги. Внешне они наблюдаются как неконтролируемая дрожь – человека «трясёт».*

### **Не оставляйте пострадавшего без внимания!**

- Немедленно вызывайте врача;
- Переместите пострадавшего в теплое место;
- Уложите его так, чтобы его ноги были выше, чем голова;
- Снимите с пострадавшего мокрую одежду;
- Закутайте пострадавшего в сухие одеяла или одежду;
- Покройте чем-нибудь голову пострадавшего;
- Дайте ему **тёплое** (но не горячее!) питьё;
- Не давайте пострадавшему никаких алкогольных напитков.

**ПОМНИТЕ:** *гипотермия – опасное состояние, которое развивается довольно быстро и может привести к летальному исходу.*