

# ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ: ПЕРША ДОПОМОГА



Переохолодження (гіпотермія) – стан, коли організм не може компенсувати втрату тепла.

## Ознаки переохолодження:

- тремтіння або озноб;
- втрата координації рухів;
- сонливість, в'ялість, незвична поведінка;
- порушення свідомості;
- зниження пульсу, дихання, тиску;
- температура тіла < 36°C.



## Допомога при переохолодженні

- Усуньте вплив холоду: перейдіть у тепле приміщення (магазин, будинок тощо).
- Зніміть мокрий одяг.
- Зігрівайтеся поступово: надіньте сухий теплий одяг (якщо замінити мокрий одяг немає чим – викрутіть його, щоб максимально висушити).
- За можливості прикладіть до тіла пляшку з теплою водою або опустіть кінцівки у воду температурою 35-40°C.
- Випийте теплу рідину (солодкий чай).
- Перевірте наявність обморожень і, якщо вони є, надайте собі або постраждалій людині відповідну допомогу.



ГАРЯЧА ЛІНІЯ  
УКРАЇНСЬКОГО ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА

**0 800 332 656**



Більше про нашу діяльність

