

# 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.

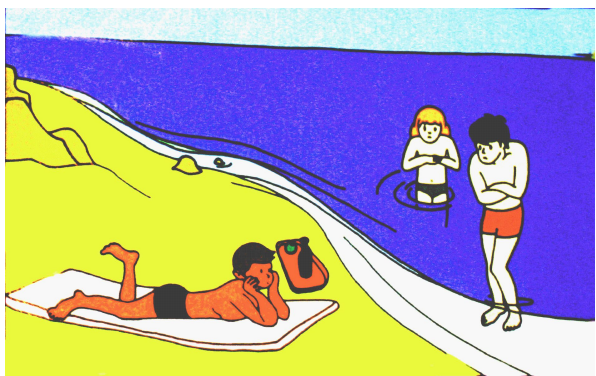
### **ПОМНИТЕ:**

- Не купайтесь при температуре: воды – ниже  $+18^{\circ}\text{C}$ , воздуха – ниже  $+22^{\circ}\text{C}$ . 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 разбегу (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.***