Полезная информация для населения

**Помощь при переохлаждении**

Нормальной является температура тела до 37°С. При длительном пребывании на холоде теплопотери могут превышать возможности восстановления тепла организмом, что приводит к падению температуры тела. Это состояние называется переохлаждением. Наиболее чувствительны к переохлаждению грудные дети и старики. Теплопотери у них могут представлять опасность для жизни при таких условиях, которые для молодых отнюдь не являются экстремальными. Выяснить, не переохлаждается ли грудной ребенок, можно, пощупав его живот. Если руки и ноги ребенка холодные, а живот теплый - с ним все в порядке. При снижении температуры тела происходит замедление физической и умственной деятельности. Человек становится неуклюжим, раздражительным, его поведение подчас трудно объяснить. У него отмечается спутанное сознание, сонливость, невнятная речь. В конце концов наступает потеря сознания, дыхание замедляется и слабеет, сердцебиение едва ощущается. При переохлаждении необходима медицинская помощь, но до приезда врача вы должны сами помочь пострадавшему, руководствуясь помещенными ниже советами. Человека, потерявшего сознание, но при наличии ритмичного дыхания, необходимо уложить в правильное положение.

1. Если пострадавший без сознания и не дышит, немедленно начните дыхание рот в рот. При остановке сердца делайте непрямой массаж сердца.
2. Как только дыхание восстановилось, укройте пострадавшего. Если дело происходит на улице, постарайтесь, чтобы он не лежал на холодной земле. Если вы находитесь в помещении, замените влажную одежду на сухую и теплую или укутайте пострадавшего одеялами.
3. Если больной в сознании, дайте ему несколько глотков теплого сладкого питья, но ни в коем случае не алкоголя. Нельзя также погружать пострадавшего в горячую ванну, прикладывать к его телу грелки с горячей водой или одеяла с электрообогревом.