

# ВНИМАНИЕ!

## Переохлаждение

### Симптомы гипотермии



Дрожь  
и озноб



Слабость



Потеря  
сообрази-  
тельности  
и ловкости



Бледная и  
холодная на  
ощупь кожа



Вялые  
движения



При тяжелой  
форме возможны  
галлюцинации

### Профилактика гипотермии



Носите головной убор  
и одежду из шерстяной  
ткани или меха



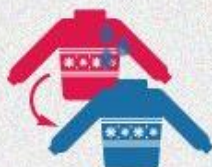
Откажитесь от напитков с  
содержанием алкоголя и  
кофеина (они препятствуют  
выделению тепла вашим  
телом)



Одевайте несколько шаров  
одежды, чтобы при необхо-  
димости один из них можно  
было снять



Как только у вас начинает  
проявляться озноб,  
укройтесь в теплом месте



Как можно скорее поменяйте  
промокшую одежду на сухую



Употребляйте больше теплого  
питья, что улучшит терморе-  
гуляцию организма



Закрывайте части тела,  
которые наиболее подвер-  
жены переохлаждению –  
пальцы рук и ног, уши, нос,  
скулы

### Первая помощь при гипотермии



**1** Вызовите  
«скорую  
помощь»



**2** Постепенно  
отогрейте  
пострадавшего –  
укройте покры-  
валом или сухой  
одеждой



**3** Не пытайтесь  
отогреть постра-  
давшего быстро –  
это приведет к  
проблемам с  
сердцем



**4** Приложите к  
телу теплый  
предмет (грелку,  
бутылку с водой)



**5** Напите  
теплым  
питьем, если  
пострадавший  
в сознании