

# 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.

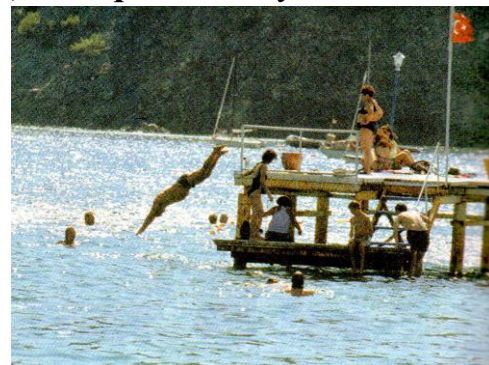
### **ПОМНИТЕ:**

• 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.