**Основнi правила поведінки в умовах низьких температур**

При загальному охолодженні організму з’являється відчуття слабкості і сонливості, потім потерпілий втрачає свідомість. Його потрібно помістити у ванну з водою кімнатної температури, яку підвищують до теплої (40-50°С), але не гарячої. Якщо це неможливо, потерпілого миють теплою водою або обкладають грілками, поступово підвищуючи температуру води. При поверненні свідомості потерпілому дають пити теплий чай, воду і невелику кількість алкоголю.

**Причинами переохолодження організму можуть бути**: тривале перебування у воді або навіть короткочасне перебування у крижаній воді.

**Ознаками переохолодження є:** озноб, тремтіння, синюшність шкіри, губів, зниження температури тіла, біль у пальцях рук і ніг, поява «гусячої шкіри», позіхання, гикавка, затьмарення свідомості. У потерпілого виникає апатія, сонливість, загальна слабкість, дихання стає поверхневим. Ступінь і швидкість переохолодження залежать від температури води та здатності організму адаптуватися до холоду. Необхідно пам'ятати: серце зупиняється за температури тіла 26 °С.

**Засоби уникнення переохолодження організму**

Необхідно обмежувати час перебування у воді під час купання. Здоровим дітям дошкільного віку дозволяється купатися у водоймах за температури води+ 23—24 °С протягом 1—3 хвилини і не більше 2—3 разів на день; дітям шкільного віку — за температури води 20—21 °С, причому час перебування у воді збільшувати поступово — від 3—5 до 10—15 хвилин. До ознобу не повинні купатися люди будь-якого віку.

**Допустимий час перебування людини у воді:**

5—8 хвилин — за температури води нижчої, ніж 2 °С;

10—15 хвилин — за температури води 2-3 °С;

21—27 хвилин — за температури води 10-15 °С;

42—54 хвилин — за температури води 24 °С.

**Перша допомога в разі переохолодження**

1. У разі переохолодження легкого ступеня (ознаками якого є озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, утруднення пересування, блідість шкіри) потерпілого слід тепло одягнути, напоїти гарячим чаєм або кавою; він має виконувати інтенсивні фізичні вправи.

2. У разі переохолодження середнього ступеня (ознаками якого є синюшність губів і шкіри, ослаблення дихання, пульсу, поява сонливості, втрата спроможності самостійно пересуватися) слід розтерти потерпілого вовняною тканиною, зігріти під теплим душем (якщо його помішують у ванну, то температуру води необхідно підвищувати поступово від 30—35 °С до 40—42 °С), зробити йому масаж усього тіла. Потім необхідно тепло одягнути його та вкласти в ліжко, поступово зігріти грілками; в разі необхідності викликати лікаря.

3. У разі переохолодження важкого ступеня (ознаками якого є непритомність, поступове пригнічення життєвих функцій) необхідно негайно викликати лікарів, надати першу допомогу, як і в разі переохолодження середнього ступеня.

**Перша медична допомога в разі замерзання**

**Симптоми замерзання** — виникнення сонливості, млявості, порушення координації рухів, зниження температури тіла до 23—25 °С.

Необхідно швидко відновити нормальну температуру тіла. Для цього потерпілого можна помістити у ванну, температура води в якій має становити 25—30 °С (через 20—30 хвилин температуру води підвищують максимум до .35о С)

Якщо ванни немає, то тіло необхідно обкласти грілками, пляшками з теплою водою. В разі порушення дихання і серцевої діяльності слід робити штучне дихання і закритий масаж серця.

Після відновлення нормальної температури і опритомніння потерпілого необхідно дати йому гарячий чай або каву, укрити його теплою ковдрою і доставити до лікувального закладу.