

- ✚ - зробити масаж усього тіла;
- ✚ - тепло одягнути постраждалого та укласти в ліжку, зігріти грілками (зігрівання повинно бути поступовим, не допускаючи різкого перепаду температури).

✚ **Важкий ступінь переохолодження** (з'являється втрата свідомості, життєві функції поступово знижуються):

- ✚ - негайно викликати лікаря;
- ✚ - виконати всі заходи першої допомоги, як і при середньому ступені переохолодження.

✚ Іноді наслідком переохолодження може стати **обмороження**, яке становить для людини ще більшу небезпеку.



Навчально-методичний  
центр цивільного захисту та  
безпеки життєдіяльності  
Чернівецької області

# ІНФОРМУЄ...

## НЕБЕЗПЕКА ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

Адреса НМЦ ЦЗ та БЖД  
Чернівецької області:

58001, м. Чернівці, вул. Кордуби, 9,  
т. (0372) 57-75-17, ф. (0372) 52-47-48,  
<http://www.nmc.cv.ua>  
e-mail: [nmc.chernivtsi@mns.gov.ua](mailto:nmc.chernivtsi@mns.gov.ua),  
[metodcv\\_nmc@ukr.net](mailto:metodcv_nmc@ukr.net)  
(методичний кабінет)



*пам'ятка населенню*

**Розповсюджується безкоштовно!**

ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ		ГЛИБОКЕ ЗАМЕРЗАННЯ ТЕРМІНОВО
→ СУХИЙ ОДЯГ	→ ЗІГРІВАННЯ ГРІЛКАМИ, КОВДРАМИ	
→ МІЦНИЙ СОЛОДКИЙ ЧАЙ/КАВА		
→ ЗНЕБОЛЮЮЧЕ		
<b>ЗІГРІВАННЯ ! СПОЧАТКУ</b> <b>ХОЛОДНЕ ПРИМІЩЕННЯ, ХОЛОДНА ВОДА</b>		
<small>ПРОТЕРТИ СПИРТОМ, НАКЛАСТИ ПОВ'ЯЗКУ, ВВЕСТИ АНТИБІОТИК, СИРОВАТКУ</small>		
<b>ПІСЛЯ 4 ГОДИН - НЕЗВОРОТНІ ЗМІНИ!</b>		

Чернівці

На вулиці похолоднішало, синоптики вже обіцяють сніг, і знову перед нами стала проблема переохолодження.

Переохолодження викликається тривалим впливом низьких температур, коли організм вже не в змозі виконувати функцію терморегуляції.

**Переохолодження** – досить велика небезпека, симптомами якої є сильне тремтіння, слабкість, сонливість, нечітка свідомість.

**Найбільш схильними до переохолодження є:**

- ✚ особи, які багато часу перебували на холоді;

- ✚ люди похилого віку;

- ✚ маленькі діти;

- ✚ особи, що мають проблеми зі здоров'ям;

- ✚ особи із серцево-судинними захворюваннями, які викликають порушення кровообігу.

**Для попередження переохолодження організму необхідно:**

- ✚ не виходити на мороз без рукавичок та шарфа;

- ✚ закривати ділянки тіла, найбільш схильні до обмороження – пальці рук, вуха і ніс;

- ✚ не носити на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас;

- ✚ вживати більше теплої рідини, що сприяє кращій терморегуляції організму; якщо немає гарячої, пити побільше простої води;

- ✚ уникати вживання напоїв, які містять алкоголь і кофеїн, вони створюють ілюзію тепла, а фактично сприяють його втраті;

- ✚ не палити на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;

- ✚ просторий одяг сприяє нормальній циркуляції крові. Необхідно одягатися так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло;

- ✚ якщо одяг промок на холоді, якнайшвидше переодягнутися в сухий;

- ✚ взуття не повинно бути тісним, у нього необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні – вони поглинають вологу та залишають ноги сухими;

- ✚ якщо ви відчуваєте, що починаєте замерзати, необхідно зробити ін-

тенсивні фізичні вправи: розмахування руками та ногами тощо;

- ✚ якщо замерзли руки – спробуйте відігріти їх під пахвами;

- ✚ при появі ознак переохолодження негайно шукати затишне місце, де можна зігрітися.

**Перша медична допомога при переохолодженні:**

- ✚ **Легкий ступінь переохолодження** (озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, трудність пересування, блідість шкіри):

- ✚ одягнути тепло постраждалого, напоїти гарячим чаєм або кавою;

- ✚ заставити його виконувати інтенсивні фізичні вправи.

- ✚ **Середній ступінь переохолодження** (синюшність губ і шкіри, послаблене дихання, зменшення частоти пульсу, поява сонливості, втрата спроможності до самостійного пересування):

- ✚ розтерти постраждалого вовняною тканиною, зігріти під теплим душем або у ванні, поступово підвищуючи температуру води від 30–35°C до 40–42°C;