# Степени переохлаждения и их признаки:

первая (при температуре тела 34-35°С) - сильная дрожь, очень холодная кожа, дезориентация, беспокойное состояние, возможна потеря памяти, увеличение частоты пульса и дыхания; вторая (при температуре тела 30-33°С) - предкоматозное состояние, стадия забытья и паралича; третья (при температуре тела ниже 30°С) - частота дыхания 2-3 раза в минуту, граница смерти, которая наступает обычно при температуре ниже 25°С.

Основными признаками переохлаждения являются: озноб, дрожь, нарушение сознания, бред, галлюцинации, неадекватное поведение, посинение или побледнение губ, снижение температуры тела. Первая медицинская помощь людям, извлечённым из воды, должна быть направлена на быстрейшее восстановление температуры тела, активное согревание всеми имеющимися средствами. Для этого необходимо:

- как можно скорее поместить пострадавшего в автомобиль или в помещение, тем самым защитив его от ветра и прекратив воздействие на него низкой температуры окружающей среды; - снять с пострадавшего мокрую одежду и обувь; - протереть тело полотенцем или мягкой губкой;

- укрыть теплым одеялом (пледом), теплоизолирующим средством. При наличии «Спасательного покрывала» накинуть простыню, а затем завернуть в него пострадавшего серебряной стороной к телу, что уменьшает опасность переохлаждения; - если человек в сознании, его следует напоить горячим чаем. Оказав первую помощь, необходимо как можно быстрее доставить пострадавшего в медицинское учреждение или передать бригаде скорой помощи.

**Надо знать!**

При оказании помощи человеку, длительное время находившемуся в холодной воде (в состоянии гипотермии), ни в коем случае нельзя давать ему алкогольные напитки. Алкоголь не только окажет угнетающее действие на его центральную нервную систему, но, кроме того, расслабляя спазмированные холодом сосуды конечностей, усилит поступление холодной крови к сердцу. Алкоголь в таком случае провоцирует резкое неуправляемое снижение внутренней температуры тела. А это может привести к летальному исходу. Растирание спиртом или водкой конечностей или отдельных участков тела также малоэффективно и нередко приводит к травме. Что делать, если вы извлекли тело из холодной воды без признаков жизни? Прежде всего, надо попытаться вернуть пострадавшего к жизни, даже в том случае, если он находился под водой в течение относительно длительного времени. Интенсивное искусственное дыхание и непрямой массаж сердца давали удивительный результат даже через 10-15 минут и более после того, как человек утонул в холодной воде. Каждый несчастный случай уникален и требует умения от того, кто пришёл на помощь пострадавшему.

Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»