

Перша медична допомога при переохолодженні:

Легкий ступінь переохолодження (озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, важкість пересування, блідість шкіри):

- ☐ одягніть тепло постраждалого, напоїть гарячим чаєм або кавою
- ☐ примусьте виконувати інтенсивні фізичні вправи

Середній ступінь переохолодження (синюшність губ і шкіри, ослаблення дихання, пульс стає рідшим, з'являється сонливість, втрачається спроможність до самостійного пересування):

- ☐ розітріть постраждалого вовняною тканиною, зігрійте під теплим душем якщо його поміщаєте у ванну, то температуру води підвищуйте поступово від 30-35°C до 40-42°C
- ☐ зробіть масаж усього тіла
- ☐ тепло одягніть постраждалого та укладіть у ліжко, зігрійте грілками поступово, щоб не було різкого перепаду температур
- ☐ викличте лікаря

Важкий ступінь переохолодження (з'являється втрата свідомості, життєві функції поступово вгасають):

- ☐ негайно викличте лікаря
- ☐ виконайте всі заходи, як при середньому ступеню переохолодження

Перша медична допомога при замерзанні:

швидко відновлюйте нормальну температуру тіла

помістіть постраждалого у ванну

вода повинна бути 25-30 градусів за Цельсієм, а за 20-30 хвилин воду доводять до 35 градусів за Цельсієм (але не вище)

робіть штучне дихання і закритий масаж серця

при порушенні дихання і серцевої діяльності

після відновлення нормальної температури і свідомості дайте постраждалому гарячий чай або каву, укрийте теплою ковдрою і доставте до лікувального закладу