

# КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

**Вызовите скорую помощь**, если вы думаете, что у человека переохлаждение, и у него есть какой-либо из перечисленных признаков:

- дрожь;
- бледная, холодная и сухая кожа (цвет кожи и губ может быть синим);
- невнятная речь;
- сильная усталость, сонливость;
- спутанность сознания.



## Что можно сделать до прибытия врачей

- Как можно быстрее переместите человека в помещение или укрытие.
- Снимите мокрую одежду.
- Укутайте пострадавшего в одеяла, сухие полотенца или спальный мешок так, чтобы шея и голова тоже были в тепле.
- Предложите тёплый безалкогольный напиток и что-то сладкое, если человек в сознании.
- Не давайте спать, разговаривайте с человеком до прибытия помощи.
- Не оставляйте пострадавшего одного.

## Чего не делать

- Не используйте грелку, чтобы согреть человека.
- Не погружайте пострадавшего в горячую ванну.
- Не растирайте ладони, ступни и другие части тела.
- Не давайте пострадавшему алкогольные напитки.

