Помощь пострадавшему от переохлаждения в холодной воде.

Переохлаждение представляет серьезную угрозу для жизни людей. Теплопроводность воды в четыре раза больше, чем воздуха, поэтому она мгновенно воздействует на всю поверхность тела.

По мнению специалистов, понижение температуры тела человека до 35°C является критическим пределом, при котором могут возникнуть серьезные изменения жизнедеятельности организма; при 34° — начинается нарушение деятельности головного мозга; при 33° — резкое сокращение ударов сердца; при 30° — аритмия сердца, пропадает сознание; при дальнейшем охлаждении до 28° происходит необратимое нарушение работы сердца — фибрилляция миокарда. Снижение температуры тела до 24° неизбежно вызывает смертельный исход.

Порядок действий при переохлаждении:
- Прекратить контакт пострадавшего с холодной средой. Необходимо доставить его в теплое помещение, или, если это невозможно сделать, уложить в защищенном от ветра и осадков месте. Снять промерзшую и мокрую одежду и переодеть в чистую сухую.
- Предложить пострадавшему любой теплый напиток (вода, морс, чай, кофе, бульон). Важно, чтобы температура напитка не превышала температуру тела более, чем на 20-30 градусов, в противном случае увеличивается риск ожога слизистых ротовой полости, ожога пищевода и желудка.
- Укутать больного в любой термоизолирующий материал (специальные одеяла из плотной фольги, ватные одеяла или любые другие).
- Нужно избегать избыточного перемещения пострадавшего с места на место, поскольку лишние движения могут причинять боль и способствовать появлению нарушений сердечного ритма. Лучше всего обеспечить полный покой.
- Массаж туловища в виде легкого растирания способствует теплообразованию, а также ускоряет восстановительные процессы кожи и подкожной клетчатки. Однако грубый массаж может спровоцировать нарушения сердечного ритма.

Важно правильно согревать пострадавшего:
- Согревание должно идти от центра к периферии (это достигается при постепенном общем согревании тела).
- Чрезмерно быстрое согревание способствует омертвению тканей и не дает восстановиться кровотоку в тканях.
Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, не прощупывается пульс, необходимо сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
После того, как первая помощь была оказана, потерпевшего обязательно нужно доставить в больницу, даже если его состояние, на первый взгляд, значительно улучшилось. Переохлаждение тела может иметь последствия, которые правильно определить способен только врач.

При переохлаждении категорически запрещено:
- Употреблять алкогольные напитки
- Обкладывать пострадавшего горячими грелками
- Погружаться в горячую ванну или принимать горячий душ
- Интенсивно растирать тело снегом, маслом, спиртосодержащими жидкостями или просто сухими руками, а также прокалывать пузыри, образовавшиеся на месте обморожений
- Использовать открытый огонь для обогрева.

 ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ 112 – единый телефон службы спасения т. 20-121, 8 913 703 71 12 - телефон ЕДДС Искитимского района

[#ЕддсИскитимскийРайон](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%95%D0%B4%D0%B4%D1%81%D0%98%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D0%A0%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD) [#ЦентрЗащитыНаселения](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%97%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D1%8B%D0%9D%D0%B0%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [#Искитимскийрайон](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%98%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD) [#МЧС](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9C%D0%A7%D0%A1) #112