

# ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Його основні причини - тривале перебування у воді або навіть короткочасне перебування в крижаній воді. Реакція людини на переохолодження визначається ступенем адаптації організму до холоду.

Для його попередження при купанні треба обмежувати час перебування у воді і регулювати перерви між заходами у воду.

До ознобу не повинні купатися люди будь-якого віку.

**Ознаки переохолодження:** озноб, тремтіння, синюшність шкіряних покривів, губ, зниження температури тіла, біль у пальцях рук і ніг, поява “гусячої шкіри”, позіхання, гикавка, втрата свідомості. У постраждалого настає апатія, сонливість, загальна слабкість, поверхневе дихання. Ступінь і швидкість настання переохолодження залежать від температури води та адаптації організму до холоду.

*При легкому ступені переохолодження* з'являються озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, утруднене пересування, збліднення шкіри.

*Середній ступінь переохолодження* характеризується синюшністю губ і шкіряних покривів, ослабленням дихання, пульс стає рідшим, з'являється сонливість, втрачається спроможність до самостійного пересування.

*При важкому ступені переохолодження* може настати втрата свідомості. Життєві функції поступово згасають.

## **Заходи по наданню першої допомоги**

При легкому ступені переохолодження постраждалого необхідно тепло одягти, напоїти гарячим чаєм або кавою, змусити виконувати інтенсивні фізичні вправи. Подальше купання в цей день припиняється.

При середньому і важкому ступені переохолодження постраждалого треба розтерти вовняною тканиною, зігріти під теплим душем (якщо його поміщають у ванну, то температуру води підвищують поступово від 30-35°C до 40-42°C), зробити масаж усього тіла. Потім тепло одягти, укласти в ліжку, зігріти грілками. Зігрівання повинно бути поступовим, щоб не було різкого перепаду температур.