



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ЯК УНИКНУТИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

КОЛИ ВИНИКАЄ?

Тоді, коли температура тіла людини опускається нижче нормальної 36,6 °C до критичних для життя показників.

НАЙПОШИРЕНІШОЮ ПРИЧИНОЮ Є ДОВГОТРИВАЛИЙ ВПЛИВ НИЗЬКИХ ТЕМПЕРАТУР, А НАЙБІЛЬШ ВРАЗЛИВОЮ ГРУПОЮ Є ЗНЕВОДНЕНІ ЧИ ФІЗИЧНО ВИСНАЖЕНІ ЛЮДИ

ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ:

- Не намагайтесь швидко зігрітись. Не розтирайте руки та ноги;
- Не вживайте алкоголь і тютюн. Перший сприяє посиленій тепловіддачі, а куріння тютюну — звуженню судин, що призводить до посилення переохолодження.

СИМПТОМИ:

- сонливість;
- озноб;
- зниження фізичної активності;
- втрата свідомості;
- сплутаність свідомості або втрату пам'яті;
- нечітка мова або бурмотіння;
- повільне поверхнєве дихання;
- слабке наповнення пульсу;
- незграбність або відсутність координації;
- яскраво-червона/синя холодна шкіра.

- * споживайте теплу рідину;
- * одягайтеся декількома шарами;
- * грійтеся ковдрами та/чи один об одного.

ЯК УНИКНУТИ:

- ✓ якщо речі змокли, перевдягніться в сухі;
- ✓ шукайте укриття в сухих та теплих місцях (утепляйте кінцівки, шию та голову);
- ✓ розмістіть під собою подушки та каремати;
- ✓ уникайте протягів;
- ✓ за можливістю випийте теплий та солодкий чай, з'їжте батату на білок їжу;
- ✓ зробіть прості вправи руками і ногами щоб зігрітись.