

## ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Пострадавший бледен, холоден на ощупь. Он может не испытывать дрожи, но частота дыхания замедлена, а температура тела ниже 35 градусов по Цельсию.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Вызовите скорую.
2. Переместите пострадавшего в теплое помещение, укутайте одеялом.
3. Дайте ему горячий напиток, но не содержащий кофеина или алкоголя. Предложите высококалорийную пищу.

#### Важно!

Если есть признаки обморожения — потеря чувствительности, побеление кожи, покалывание, — нельзя растирать пораженные участки снегом, маслом или вазелином. Это может травмировать кожный покров. Просто укутайте эти участки в несколько слоев.