

Профилактические меры по предупреждению переохлаждений (гипотермии) при проведении Крещенских купаний

Симптомы переохлаждения:



Дрожь и озноб



Слабость



Потеря
сообразительности и
ловкости



Бледная и
холодная на
ощупь кожа



Вялые
движения



При тяжелой
форме возможны
галлюцинации

Профилактика переохлаждения:

- при себе нужно иметь теплый халат с капюшоном, тапочки или сланцы;
- перед купанием разогреть тело, сделать разминку;
- находиться в проруби не более одной минуты;
- после купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду;
- после купания выпить горячий чай, лучше из ягод, фруктов или трав;
- запрещается распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.

Типовое место для обогрева и переодевания



Первая помощь при переохлаждении:



Вызовите
«скорую
помощь»



Постепенно
отогрейте
пострадавшего –
укройте
покрывалом или
сухой одеждой



Не пытайтесь
отогреть
пострадавшего
быстро – это
приведет к
проблемам с сердцем



Приложите к
телу теплый
предмет (грелку,
бутылку с водой)



Напите теплым
питьем, если
пострадавший в
сознании