**Основні правила поведінки в умовах низьких температур**

Треба сказати, що холод не завжди неприємний. Навпаки, здоровий, розумно вдягнений чоловік відчуває на морозі бадьорість та прилив сил. Такий стан може тривати досить довго. Але якщо перебування на холоді не тільки тривале, але й вимушене, відчуття холоду стає неприємним спочатку на відкритих, а потім і на закритих одягом ділянках тіла. Поколювання, а потім різкий біль через деякий час змінюються онімінням. Шкіра на місці обмороження спочатку червоніє, потім з'являється фіолетовий чи барвисто-мармуровий відтінок. Врешті-решт шкіра може набути мертвено-блідого кольору. Заклякають пальці, рухливість їх зменшується, а то й зовсім втрачається. Чим довше людина перебуває на холоді, тим менше її захищає одяг та взуття, тим сильніше знижується фізіологічний захист організму від негативної дії зовнішніх низьких температур. У найважчих випадках трапляється омертвіння окремих ділянок кінцівок, вух, носа. Важливо знати, що саме оніміння або втрата чутливості шкіри є характерною ознакою відмороження, що починається. Трапляється, що перехожому вказують на побіліле вухо чи ніс... На цій стадії людина може почуватися чудово, але шкіра вже почала втрачати чутливість. Під впливом холоду гальмується та затухає не тільки діяльність нервів шкіри, а й функції всієї нервової системи взагалі. Тоді постає загроза смерті від поступового охолодження всього тіла до рівня температури, несумісної з життям. Загальне переохолодження тіла, яке виникає, коли організм не в змозі компенсувати втрату тепла називається гіпотермія. Температура тіла падає нижче 35˚С. Виникає серцева аритмія, що може призвести до зупинки серця.

До групи ризику належать:

- особи, які багато часу перебувають на холоді;

- люди похилого віку;

- маленькі діти;

- особи. що мають проблеми зі здоров’ям;

- особи, які колись перебували в стані гіпотермії;

- особи з захворюваннями серця або у яких може виникати порушення кровообігу.

**Перша допомога в разі переохолодження**

1. У разі переохолодження легкого ступеня (ознаками якого є озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, утруднення пересування, блідість шкіри) потерпілого слід тепло одягнути, напоїти гарячим чаєм або кавою; він має виконувати інтенсивні фізичні вправи.

2. У разі переохолодження середнього ступеня (ознаками якого є синюшність губів і шкіри, ослаблення дихання, пульсу, поява сонливості, втрата спроможності самостійно пересуватися) слід розтерти потерпілого вовняною тканиною, зігріти під теплим душем (якщо його помішують у ванну, то температуру води необхідно підвищувати поступово від 30—35 °С до 40—42 °С), зробити йому масаж усього тіла. Потім необхідно тепло одягнути його та вкласти в ліжко, поступово зігріти грілками; в разі необхідності викликати лікаря.

3. У разі переохолодження важкого ступеня (ознаками якого є непритомність, поступове пригнічення життєвих функцій) необхідно негайно викликати лікарів, надати першу допомогу, як і в разі переохолодження середнього ступеня.

**Перша медична допомога в разі замерзання**

**Симптоми замерзання** — виникнення сонливості, млявості, порушення координації рухів, зниження температури тіла до 23—25 °С.

Необхідно швидко відновити нормальну температуру тіла. Для цього потерпілого можна помістити у ванну, температура води в якій має становити 25—30 °С (через 20—30 хвилин температуру води підвищують максимум до 35 0С).

Якщо ванни немає, то тіло необхідно обкласти грілками, пляшками з теплою водою. В разі порушення дихання і серцевої діяльності слід робити штучне дихання і закритий масаж серця.

Після відновлення нормальної температури і опритомнення потерпілого необхідно дати йому гарячий чай або каву, укрити його теплою ковдрою і доставити до лікувального закладу.

**Профілактика**

Щоб уникнути гіпотермії:

- закривайте ділянки тіла, найбільш схильні до відмороження - пальці рук і ніг, вуха і ніс;

- вживайте більше теплої рідини, що сприяє кращій терморегуляції організму;

- якщо немає гарячої, пійте побільше простої води;

- уникайте вживання напоїв, які містять алкоголь і кофеїн;

- при появі остуди негайно шукайте затишне місце, де можна зігрітися;

- якщо одяг промок на холоді, швидше переодягніться в сухий.

Тому слід одягатися так, щоб одяг і взуття відповідали погодним умовам. Треба пам'ятати, що одяг із синтетичної тканини добре захищає від вітру, проте при низькій температурі його тепловіддача зростає, через що він програє одягу з вовни чи інших натуральних тканин. Це стосується і гумового взуття - теплопровідність гумового та шкіряного взуття при 0 градусів Цельсія майже однакова, проте при зниженні температури тепловіддача гуми зростає в десятки разів. Варто відмовитися від тугих поясів та одягу, що здавлюють тіло та кінцівки. Ніщо не повинно перешкоджати кровообігу.

За матеріалами сайту: http://lensovet.org.ua/