

Будьте обережні в холодну погоду

Температура замерзання може бути небезпечною.

Дізнайтеся про ознаки обмороження та переохолодження і способи надання допомоги.

Гіпотермія

Виникає в дуже холодну погоду або якщо людина промокне та переохолодиться.



Обмороження

Коли частини тіла стають надто холодними і починають мерзнути.



На що звернути увагу

- Тремтіння, оніміння або слабкість.
- Фіксація погляду, апатія чи порушення суджень.
- Втрата свідомості.

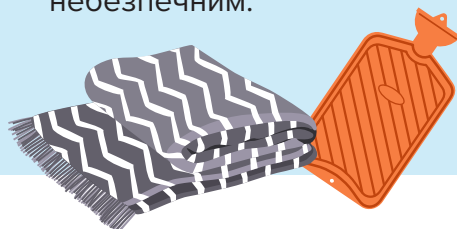
- Оніміння або відсутність чутливості пальців рук, ніг, носа чи мочок вух.
- Шкіра здається воскоподібною, знебарвленою або твердою.

Як ви можете допомогти

Зателефонуйте 911 або негайно зверніться до лікарні.



1. Акуратно перемістіть у тепле місце.
2. Слідкуйте за диханням та кровообігом.
3. За необхідності зробіть серцево-легеневу реанімацію.
4. Зніміть мокрий одяг та висушіть.
5. Повільно зігрійте.
 - Загорніть у ковдру або сухий одяг.
 - Використовуйте пляшки з гарячою водою або теплу ковдру, щоб обережно зігріти.
 - Не занурюйте в гарячу воду. Швидке нагрівання може бути небезпечним.



Якнайшвидше зверніться за професійною медичною допомогою.



1. Переведіть в тепле місце.
2. Обережно обробіть уражену ділянку. Ніколи не тріть. Уникайте розриву пухирів.
3. Занурьте ділянку у теплу воду (100–105 °F), доки вона не почервоніє та не зігріється.
4. Нещільно накрийте уражену ділянку сухою стерильною марлею.
 - Помістіть між пальцями рук чи ніг суху стерильну марлю.
5. Не допускайте повторного замерзання ділянки.

