



# АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ГИПОТЕРМИИ

Обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи.  
Поместите пострадавшего в теплое место

Оцените состояние пострадавшего



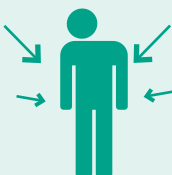
## АКТИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ ДРОЖЬ

**Начальная гипотермия**  
(температура 35–34 °С)

1. Накройте голову пострадавшего – много тепла теряется именно через голову
2. Используйте для согревания пострадавшего сухое одеяло, одежду, спасательное покрывало и пр.
3. Дайте пострадавшему горячее, очень сладкое питье или сладкую пищу (шоколад)

**Внимание:**

если у пострадавшего намочла одежда, снимайте ее только в том случае, если нет риска дальнейшего охлаждения



## ДРОЖЬ ПРЕКРАТИЛАСЬ, СПУТАННОЕ СОЗНАНИЕ, ОКОЧЕНЕНИЕ МЫШЦ, ВОЗМОЖНА ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ

**Тяжелая гипотермия**  
(температура ниже 33 °С)

1. Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет. Номер: 112
2. Укутайте пострадавшего, включая голову
3. По возможности осторожно используйте одеяло с подогревом, грелку, бутылку с теплой водой. Не прикладывайте эти предметы к открытым участкам кожи
4. При отсутствии дыхания и кровообращения начните сердечно-легочную реанимацию (см. Алгоритм Первоначальные действия)

**Внимание:**

прикасайтесь к пострадавшему очень осторожно, не натирайте его маслом или жиром, не растирайте спиртом



## ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ЧАСТИ ТЕЛА, ПОБЕЛЕНИЕ КОЖИ, ВОЛДЫРИ, ПОТЕМНЕНИЕ И ОТМИРАНИЕ КОЖИ В ПОВРЕЖДЕННЫХ УЧАСТКАХ

**Обморожение**

1. Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет. Номер: 112
2. Снимите обувь и одежду, если они не примерзли к коже
3. Оберните обмороженные конечности в шерстяное одеяло, платок
4. Дайте обильное горячее сладкое питье или сладкую пищу (шоколад)

**Внимание:**

запрещено растирать и быстро отогревать обмороженные участки тела