

ГІПОТЕРМІЯ

Зниження температури тіла до такого рівня, що нормальні функції мозку і м'язів порушуються

Причини на гіпотермію

- холод
- вітер
- неправильна одяга або виряд
- незнання небезпек гіпотермії
- вогкість
- виснаження
- осушення
- погане харчування
- пиття алкоголю

Симптоми гіпотермії

- відчуття холоду
- тремтіння
- сповільнені рефлексии
- втрата рівноваги
- невиразний зір
- занепад сил
- непритомність

Як діяти у випадку гіпотермії

Головний принцип: затримати тепло тіла. Якщо людина вже трясеться, вона може повернути тепло свого тіла зі швидкістю 2°C на годину.

- не терти тіла, щоб себе загірті
- не пити алкоголю
- не грітися близько вогню
- всі ці заходи розширюють кровоносні жили біля поверхні і допускають холодну кров прямо до органів

Замість того

- якнайскорше знайти схоронище
- пожитися в спи-мішок, який інсульований від мокрої землі
- завинутися в якнайбільше верств одяга
- притулитися до іншої особи
- пити теплі напої, такі як зупу або чай з цукром

Обмороження (*Frostbite*)

- замороження верхньої шкіри, яка стає білою, твердою і задубілою (*numb*). Найскоріше обморожуються щоки, вуха, пальці на ногах і руках
- швидко розігріти обморожену частину тіла теплими руками або якимсь теплим приладдям, яке не може мати температуру вищу ніж 38-43°C (100-110°F). Вища температура може спричинити більше шкоди
- якщо можливо, прийняти теплу купіль (38-43° C або 100-110°F)
- пити теплі напої