**Что делать при переохлаждении**

Признаки переохлаждения: озноб, мышечная дрожь, заторможенность, апатия, бред и галлюцинации, посинение или побледнение губ, снижение температуры тела.

-Укройте пострадавшего, предложите тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара;

-Как можно быстрее доставьте пострадавшего в теплое помещение;

-В помещении снимите одежду;

-Обогрейте пострадавшего постепенно быстрый обогрев может вызвать проблемы с сердцем;

-Поместите пострадавшего в ванну с температурой воды 35-40 С (терпит локоть);

-После согревающей в ванны обязательно укройте пострадавшего теплым одеялом или оденьте на него теплую сухую одежду;

-Можно обложить пострадавшего грелками, пластиковыми бутылками, наполненными теплой водой, разместив их в области стоп, подмышек, шеи, подколенных ямок, поясницы;

-Продолжайте давать сладкое теплое питье;

Вызовите врача по телефону «103».