

## Первая помощь при переохлаждении

В преддверии настоящих уральских морозов напоминаем вам о защите от переохлаждения.

Переохлаждение (гипотермия) определяется при температуре тела ниже 35 С, при которой работа жизненно важных систем организма заметно снижается или вообще прекращается.

Младенцы и дети раннего возраста подвержены большему риску переохлаждения, чем дети более старших возрастов, по нескольким причинам:

- чем младше ребенок, тем больше отношение площади поверхности к массе тела;
- у маленьких детей нет возможности увеличить выработку тепла посредством дрожания;
- дети раннего возраста имеют ограниченные запасы энергии для поддержания выработки тепла.

Для защиты детей от переохлаждения правильно выбирайте одежду и рассчитывайте время пребывания на улице. Не оставляйте детей без присмотра и следите за их самочувствием.

Подробнее о симптомах и первой помощи при переохлаждении читайте здесь <https://profilaktica.ru/kzr/stati/stati-po-teme/pervaya-pomosh/otmorozhenie/>.