



## Гипотермия

Переохлаждение представляет серьезную опасность для жизни людей. Сегодня, когда погода нам преподносит все больше сюрпризов: резкие перемены температуры, порывы ветра на фоне повышенной влажности, особенно остро стоит вопрос защиты организма от переохлаждения. Разумеется, в большей степени это касается наименее защищенных в социальном плане слоев населения, но и взрослые, и вполне здоровые люди должны соблюдать несколько простых и понятных правил:

- во время работы на открытом воздухе, делайте периодические перерывы в теплом помещении;
- нельзя работать в одиночку;
- необходимо заранее отработать систему связи и оповещения окружающих о том, что делать при появлении признаков переохлаждения у кого-то из занятых в бригаде работников;
- важным моментом является правильное питание, так как тело будет работать интенсивнее, чтобы сохранить тепло.

Можно долго спорить о степени вреда низких температур или об отсутствии такового, но статистика – вещь упрямая, а гипотермия убивает 28000 людей ежегодно. Разумеется, у разных людей существует разная устойчивость к переохлаждению, тем не менее, приведенные ниже показатели тоже весьма информативны и отображают общую картину.

По данным многих зарубежных авторов, понижение температуры тела человека до 35<sup>0</sup>С является критическим пределом, при котором могут возникнуть серьезные изменения жизнедеятельности организма. Снижение температуры тела до 24<sup>0</sup>С неизбежно вызывает смертельный исход. Но самое критичное, это наличие таких факторов, как ветер и влажность, которые в корне усугубляют степень воздействия температуры окружающей среды на человека. Ниже приведена таблица зависимости так называемой «температуры комфорта» от фактической температуры и скорости ветра.

		Температура °С										
		5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45
Скорость ветра м/с	1	2	-1	-7	-14	-20	-26	-33	-40	-43	-49	-52
	5	0	-4	-10	-17	-25	-32	-39	-46	-50	-55	-60
	10	-1	-5	-12	-18	-26	-33	-41	-48	-52	-58	-63
	15	-2	-6	-13	-20	-28	-36	-43	-51	-55	-62	-66
	20	-3	-7	-15	-22	-30	-38	-46	-53	-58	-65	-69
	25	-5	-8	-16	-24	-32	-39	-48	-55	-60	-67	-71

Время наступления обморожения

30 мин	10 мин	5 мин
--------	--------	-------

Не следует забывать, что человек больше подвержен охлаждению при переутомлении, голодании, алкогольном опьянении, после травм и кровопотери. На скорости охлаждения сказываются также теплозащитные свойства одежды, толщина подкожно-жирового слоя, возраст, пол.

