**Первая помощь при переохлаждении и обморожении:**
Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов.
После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.
Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.
При обморожении нельзя:
Растирать обмороженные участки тела снегом.
Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками.
Смазывать кожу маслами.
При соблюдении всех этих несложных правил надеемся, что каникулы ваши пройдут весело, разнообразно и не принесут никаких неприятных ощущений.