

28. Дрожь, невнятная речь и шаткая походка — это переохлаждение. Смените мокрую одежду, укутайтесь, сначала согрейте туловище, пейте горячие сладкие напитки, а не алкоголь

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Температура тела ниже 35°C — это переохлаждение. Человек дрожит, говорит невнятно, шатается при ходьбе, не может ясно мыслить. Смените мокрую одежду, укутайте человека в термопокрывало или сухую одежду. Сначала согревайте туловище, а не руки и ноги. Давайте горячие сладкие напитки, не давайте алкоголь: он подавляет дрожь. Если дрожь прекратилась, это не улучшение, а ухудшение. Если человек без сознания, проводите сердечно-лёгочную реанимацию.

Затраты

Исходная версия. Термопокрывало из фольги стоит несколько юаней, плюс запасная сухая одежда. Научиться распознавать признаки можно бесплатно.

Цена в России (ориентир)

спасательное термоодеяло из фольги (за штуку): от 100 до 243 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В оригинальном тексте Национальной метеорологической службы США (美国国家气象局) сказано: температура тела ниже 95°F (35°C) — это переохлаждение. «Если человек чувствует холод, заторможен, не может ясно мыслить, немедленно обратитесь к врачу». Меры помощи: «Немедленно

обратитесь за медицинской помощью, перенесите человека в отапливаемое помещение, начните согревание с центральной части тела», давайте горячие напитки. «Алкоголь уменьшает дрожь», поэтому его не пьют. «При потере сознания проводите сердечно-лёгочную реанимацию». При обморожении согревайте тёплой водой или теплом тела, «не используйте горячую воду или лучистое тепло, например от камина». Рекомендации Общества медицины дикой природы (荒野医学会) по переохлаждению 2019 года — это руководство для практикующих специалистов в этой области

Примечания

Исходная версия. Не растирайте руки и ноги. Не принимайте горячую ванну. Не перемещайте человека грубо, не тащите и не дёргайте: при тяжёлом переохлаждении сердце легко может внезапно остановиться. Не считайте, что человеку стало лучше, только потому, что он «перестал дрожать»: отсутствие дрожи (прекращение озноба) — это ухудшение. Полный текст рекомендаций Общества медицины дикой природы (荒野医学会) доступен по подписке, в этот раз проверено только краткое изложение.

Источники

Исходная версия — источники

1. US National Weather Service. During Extreme Cold. www.weather.gov/safety/cold-during
2. Dow J 等 (2019). Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Out-of-Hospital Evaluation and Treatment of Accidental Hypothermia: 2019 Update. Wilderness & Environmental Medicine. doi.org/10.1016/j.wem.2019.10.002

Россия — источники цен

1. sunmed.ru — спасательное термоодеяло из фольги: 100 ₽. Проверено 06.10.2026. www.sunmed.ru/product/pokryvalo-spasatelnoe-zashchita-160-kh-210-sm
2. Цены в России: ryazan.uteka.ru — спасательное термоодеяло из фольги: 164 ₽. Проверено 06.10.2026. ryazan.uteka.ru/product/pokryvalo-spasatelnoe-izotermicheskoe-438875
3. Цены в России: medius.ru — спасательное термоодеяло из фольги: 186 ₽. Проверено 06.10.2026. www.medius.ru/catalog/uchebnye_klassy/obzh/sredstva_zashchity_i_imm...
4. Цены в России: medomega.ru — спасательное термоодеяло из фольги: 243 ₽. Проверено 06.10.2026. medomega.ru/catalog/pokryvalo-spasatelnoe.htm