

Первая помощь при утоплении

К сожалению, случаи утопления – не редкость. Особенно сейчас, когда лето в самом разгаре. Поэтому отдыхающим следует уделить максимум внимания своей безопасности на воде.

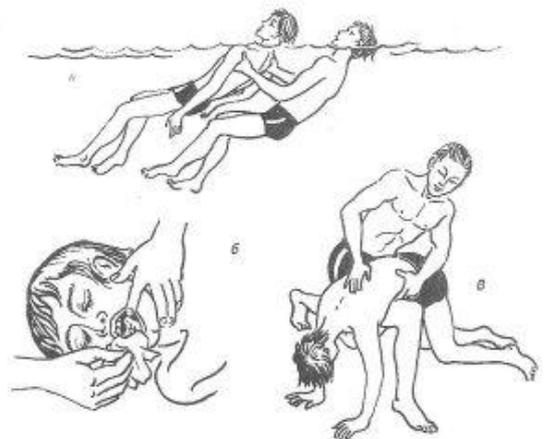
Купаться и загорать лучше всего на "официальных" пляжах, где есть все необходимые средства для спасения утопающих. На таких пляжах должен быть обустроен спасательный пункт, специалисты которого в нужный момент всегда готовы прийти на помощь. На спасательном пункте обязательно должны быть в наличии спасательные круги, бинокли, шлюпки. На пляже должны стоять наблюдательные вышки для спасателей.

Ни в коем случае нельзя заходить в воду в состоянии алкогольного или наркотического опьянения! Не следует отплывать далеко от берега, заплывать за буйки, нырять слишком глубоко – можно не рассчитать свои силы. Нельзя купаться и тем более нырять в незнакомых местах водоемов – это чревато травмами.

В случае утопления действовать следует быстро. Любое промедление грозит обернуться страшной трагедией! Поэтому только своевременное оказание первой помощи при утоплении может спасти человеческую жизнь!

В первую минуту после утопления в воде можно спасти более 90% пострадавших, через 6-7 минут - лишь около 1-3%. Поэтому необходимо взять себя в руки, отбросить панику и начинать действовать. Необходимый объем оказания первой помощи при утоплении оценивается исходя из состояния пострадавшего.

Заметив тонущего человека, необходимо срочно сообщить об этом спасателям. Но если спасатели находятся далеко или же их вообще нет на пляже, то спасти тонущего нужно самостоятельно. Спасаящий должен быстро добежать до ближайшего к тонущему месту вдоль берега. Подплывать к тонущему нужно сзади, иначе тонущий в судорожных попытках выплыть может нечаянно схватить спасающего и освободиться от такого захвата очень трудно.



На поверхности следует поддерживать тонущего так, чтобы его голова оставалась над поверхностью воды. Помогая себе свободной рукой, следует постараться максимально быстро доставить пострадавшего к берегу.

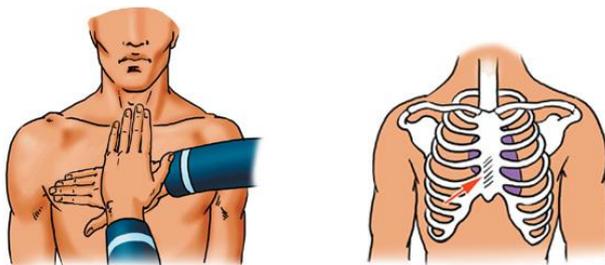
Когда пострадавший доставлен на берег, необходимо проверить состояние его жизненных показателей. Если дыхание и пульс удовлетворительны, то пострадавшего нужно уложить на сухую жесткую поверхность. Голова пострадавшего должна быть низко опущена.

Пострадавшего следует избавить от стесняющей одежды, растереть руками или полотенцем. Дать пострадавшему горячее питье, укутать теплым одеялом. Вызвать «скорую» и обязательно отправить пострадавшего на госпитализацию.

Если утонувший без сознания, но у него сохранены пульс и дыхание, необходимо очистить его ротовую полость от песка, ила, рвотных масс. Если у пострадавшего отсутствуют признаки жизни (нет дыхания, нет пульса), то необходимо очистить легкие пострадавшего от воды и немедленно приступить к реанимации. Чтобы удалить жидкость из дыхательных путей пострадавшего, его следует положить животом на бедро согнутой в коленном суставе ноги. На спину пострадавшего надавить рукой между лопаток. Второй рукой придерживать лоб пострадавшего. Эти действия нужно производить быстро.

Для реанимации утонувшего ему делают искусственное дыхание «рот в рот» или «рот в нос» в сочетании с непрямой массажем сердца. Для искусственной вентиляции легких пострадавшего следует уложить на спину, освободить от одежды, запрокинуть его голову назад. Одну руку спасающий кладет под шею пострадавшего, вторую – на лоб.

Нижнюю челюсть пострадавшего выдвинуть вперед и вверх – это нужно чтобы восстановить проходимость дыхательных путей. Сделав глубокий вдох, спасающий, плотно прижавшись губами ко рту или носу пострадавшего (через платок, если есть), вдувает воздух. При этом, если делается дыхание «рот в рот», необходимо зажать нос пострадавшего, если «рот в нос» - то рот. Выдох происходит пассивно.



Непрямой массаж сердца следует делать, если у пострадавшего нет признаков кровообращения. Спасающий должен расположиться сбоку от пострадавшего, руки должны быть перпендикулярны поверхности грудной клетки пострадавшего. Одну руку положить перпендикулярно груди в её нижней трети, а другую - поверх первой руки, параллельно плоскости грудины.



Ритмичными, с частотой 60-70 в минуту, толчками спасающий должен резко надавливать на грудную клетку – грудина прогибается на 3-4 см и кровь из желудочков сердца попадает в кровеносную систему. В промежутках между надавливаниями руки отрывать нельзя.

После оказания первой помощи при утоплении пострадавшего обязательно следует госпитализировать, поскольку даже после восстановления жизненных функций остается риск развития вторичного утопления и отека легких.

Помните! Спасение утопающих – это, в первую очередь, дело рук самих утопающих! Будьте осторожны на воде!