



ПАМЯТКА

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ

ПОМНИТЕ! Помощь утонувшему должна оказываться немедленно!

- Вынести пострадавшего на берег.
 - Вызвать «Скорую помощь».
 - Повернуть голову пострадавшего набок и пальцем, обёрнутым платком, очистить рот и нос пострадавшего от грязи и ила.
 - Встречается «бледный» и «синий» тип утопления. Не трудно различить по внешнему виду пострадавшего. При «бледном» типе сразу же приступают к проведению искусственного дыхания, если дыхание отсутствует.
 - При «синем» типе следует сначала **удалить воду из лёгких. Для этого положить** пострадавшего **нижним краем грудной клетки (не желудком) на бедро своей согнутой ноги** так, чтобы голова находилась по уровню ниже желудка. Одной рукой удерживать голову в таком положении, а другой, **ритмично нажимать на спину, добиваясь полного удаления воды.**
 - Эти действия **не** должны занимать **более 10-15 секунд**. Затем приступить к проведению искусственного дыхания методом «рот в рот».
 - Для этого запрокинуть голову пострадавшего назад, положив одну руку на лоб, а другую на затылок. Оттянуть пальцами нижнюю челюсть пострадавшего, накрыть рот марлей или носовым платком, зажать нос. Сделать глубокий вдох и выдохнуть воздух в рот пострадавшего. **Частота искусственного дыхания – 16-18 раз в минуту.**
 - Если у пострадавшего **отсутствует сердцебиение**, необходимо **чередовать приёмы искусственного дыхания с наружным массажем сердца**. Для этого положить ладонь на нижнюю треть грудины, поверх неё – другую, обращённую пальцами к подбородку пострадавшего. Произвести **3-4 ритмических надавливания, смещая грудину на 3-4 см вглубь**. Надавливания производят в виде толчков **с частотой 60 раз в минуту**. У детей массаж производят одной рукой. А **у грудных и новорожденных** кончиками указательного и среднего пальцев, с частотой **100-110 толчков в минуту**. Затем вдуть воздух в рот пострадавшему. Чередовать приёмы до тех пор, пока пострадавший не начнёт дышать самостоятельно. После чего его надо укрыть и дать тёплое питьё.
 - Если помощь оказывают двое, в этом случае один производит искусственное дыхание, а другой массирует сердце.
 - Если не удаётся быстро восстановить дыхание и сердечную деятельность пострадавшего, продолжать чередовать приёмы искусственного дыхания с наружным массажем сердца до прибытия «Скорой помощи».
- Ваши действия облегчат врачам-реаниматорам мероприятия по дальнейшему спасению человека!**