

10 - 16 июля - Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин.

Летом среди причин смерти от внешних факторов лидирующее место занимает смерть на воде. Напоминаем правила профилактики в порядке их значимости:

Не заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения

При купании с детьми находиться вместе с ними в воде

Допускать купание детей исключительно с надувными средствами (круги, жилеты, нарукавники) и в знакомых местах

Осторожно купаться в незнакомых местах, не прыгать с мостиков, понтонов, деревьев, не подплывать к судам

Лицам с сердечно-сосудистой патологией заходить в воду осторожно, избегать холодной воды

Проявлять разумность с точки зрения времени пребывания в воде, дистанции заплывов, соревнований и т.д.

Знать правила помощи при происшествии на воде:

При любом происшествии на воде, в первую очередь, необходимо вызвать скорую медицинскую помощь и спасателей, позвонив по единому номеру экстренных служб «112» или напрямую на «скорую» по номеру «103».

Правила оказания первой помощи в случае утопления:

Убедитесь, что вам ничто не угрожает. Извлеките пострадавшего из воды.

(При подозрении на перелом позвоночника — вытаскивайте пострадавшего на доске или щите.).

Уложите пострадавшего животом на свое колено, дайте воде вытечь из дыхательных путей. Обеспечьте проходимость верхних дыхательных путей.

Очистите полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.).

Определите наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.

Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступайте к сердечно-легочной реанимации. Продолжайте реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.

После восстановления дыхания и сердечной деятельности придайте пострадавшему устойчивое боковое положение. Укройте и согрейте его.

Обеспечьте постоянный контроль за состоянием!

Как проводить реанимационные действия:

Положить человека на спину.

Запрокинуть голову назад, верхнюю челюсть выдвинуть вперед, зажать нос.

Изо рта в рот сделать два вдоха.

Ладонь положить на грудь пострадавшего, сверху положить вторую руку.

Руки держать прямо.

Ритмичными движениями давить на грудь, не отрывая рук, с частотой 100-120 раз в минуту (30 надавливаний за один прием).

Вновь запрокинуть голову назад, верхнюю челюсть выдвинуть вперед, зажать нос, сделать два вдоха.

Цикл всех мероприятий длится безостановочно минимум двадцать минут, периодически проверяется пульс. При успешном завершении реанимационных мероприятий следует обернуть пострадавшего сухим полотенцем, укрыть его и дожидаться приезда «скорой помощи».



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Нырять только в проверенных местах



На пляже плавайте в зоне, ограниченной буйками



Купайтесь в трезвом виде



Следите за детьми у воды, обеспечьте детей надувными приспособлениями



Плавайте на безопасном расстоянии от катеров и других судов



Спасение утопающих может стать делом ваших рук

По статистике люди чаще всего тонут, находясь в нетрезвом состоянии, ночью, в незнакомых и необорудованных для купания местах

Что предпринять если человек тонет

- Воспользоваться плавсредствами (людка, водный велосипед, доска серфинга, автомобильная камера, надувной матрац)
- При отсутствии плавсредств следует плыть к утопленнику вдвоем - втроем.
- Оставшись на берегу вызывают «Скорую помощь»

Действия



Приблизившись к тонущему, обхватить его, чтобы он ухватился за ваше плечо одной рукой и активно бьютькал ногами



Если слова не помогают, схватите тонущего за волосы или обхватите левой рукой вокруг шеи, приподнимите над водой лицо и тащите на берег

Первая помощь

Пострадавший в сознании

- Снять мокрую одежду и переодеть в сухие белье
- Тепло укутать
- Наложить повязки, чай или кофе

Пострадавший в бессознательном состоянии



Очистить полости рта и носа от ила и тины

Удалить из дыхательных путей и желудка воду. Необходимо встать на одно колено, пострадавшего положить животом на свое бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимать его грудь.

После того как вода вытечет



Пострадавшего уложить на спину

Если нормальное дыхание не восстановилось, сделать искусственное дыхание

Искусственное дыхание необходимо проводить непрерывно и долго при искусственном дыхании делать движения, производящие вдох, необходимо размеренно, сообразно с частотой дыхания пострадавшего (у взрослых это 16-18 раз в минуту, а у детей примерно 20 - 25 раз в минуту)