



## 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 вдувать 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!***