



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ



1
Извлеките пострадавшего из воды



2
Вызовите (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь»



3
Обеспечьте у пострадавшего проходимость верхних дыхательных путей. Определите наличие самостоятельного дыхания



4
Если дыхание отсутствует - немедленно приступайте к сердечно-лёгочной реанимации. Продолжайте реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения



5
После восстановления дыхания и сердечной деятельности придайте пострадавшему устойчивое боковое положение. Укройте и согрейте его. Обеспечьте постоянный контроль за состоянием!



6
Для профилактики отёка лёгких пострадавший подлежит обязательной госпитализации!

САМОПОМОЩЬ

Для помощи самому себе:

- задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды;
- попытайтесь нащупать ногами дно, если находитесь недалеко от берега;
- не барахтайтесь, перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох. Успокойтесь, отдохните лёжа на спине и попытайтесь добраться до мелководья, плывя по течению под углом к берегу;
- если оказались в воде и не умеете плавать, позовите на помощь и постарайтесь продержаться на воде, пока не придёт помощь;
- попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и повернув голову вбок, делайте вдохи как можно глубже и реже - так меньше затратите энергии;
- двигайте ногами так, будто крутите педали велосипеда. Не переставая, шлёпайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие;
- оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляя их.

Правила пользования спасательным кругом



Подплыв к кругу надавите на его край и поставьте в вертикальное положение



Облокотитесь на круг



Плывите к берегу или судну

