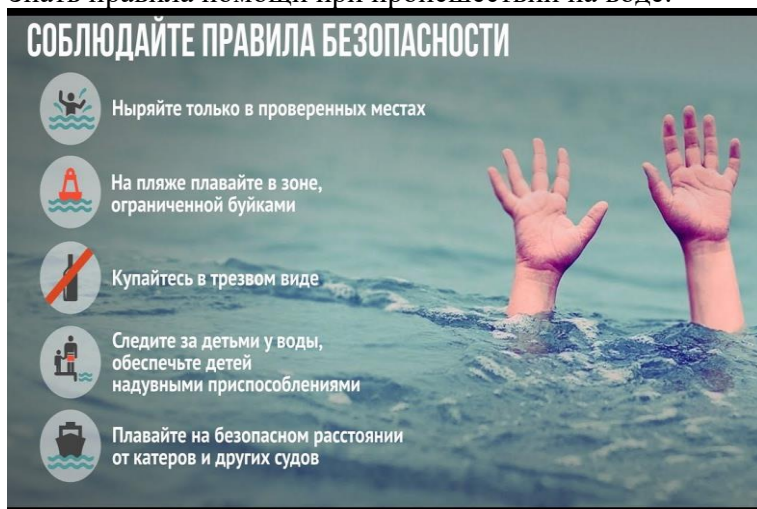


Неделя , направленная на снижение смертности от внешних причин

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:

1. Положить человека на спину.
2. Запрокинуть голову назад, верхнюю челюсть выдвинуть вперед, зажать нос.
3. Изо рта в рот сделать два вдоха.
4. Ладонь положить на грудь пострадавшего, сверху положить вторую руку. Руки держать прямо.
5. Ритмичными движениями давить на грудь, не отрывая рук, с частотой 100-120 раз в минуту (30 надавливаний за один прием).
6. Вновь запрокинуть голову назад, верхнюю челюсть выдвинуть вперед, зажать нос, сделать два вдоха.

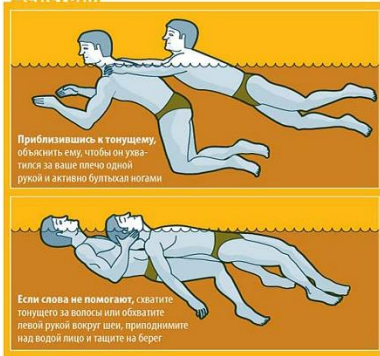
Спасение утопающих может стать делом ваших рук

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

Что предпринять, если человек тонет

- Воспользоваться пласредствами (лодка, водный велосипед, доска серфинга, автомобильная камера, надувной матрас)
- При отсутствии пласредств следует плыть к утопающему вдвоем - троим
- Оставшись на берегу вызвать «Скорую помощь»

Действия



Первая помощь

- Пострадавший в сознании
 - Снять мокрую одежду и переодеть в сухое белье
 - Тепло укутать
 - Напоить горячим чаем или кофе

Пострадавший в бессознательном состоянии



После того как вода вытечет



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

