**ПАМЯТКА ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ**

Летом спастись от жары многие стараются поближе к воде. Купальный сезон не только радует и освежает, но и может стать причиной трагедии. Вода регулярно уносит жизни. Особенно актуальными становятся вопросы оказания первой помощи на пляжах вблизи водоемов. Важно помнить, что 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». Далее, в зависимости от вида неблагоприятного воздействия, следует оказать первую помощь, навыками оказания которой должен владеть каждый, чтобы спасти жизнь пострадавшего или снизить риск возможных тяжелых осложнений. **ПОМНИТЕ: не оставляйте детей без присмотра на водных объектах!**

Правила оказания первой помощи в случае утопления

|  |  |
| --- | --- |
| 001.png | Убедитесь, что вам ничто не угрожает. Извлеките пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника — вытаскивайте пострадавшего на доске или щите.). |
| 002.png | 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.). |
| Вызовите (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь». | |
| 003.png | Определите наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания. |
| 004.png | 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. |
| 005.png | 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.
7. Цикл всех мероприятий длится безостановочно минимум двадцать минут, периодически проверяется пульс. Если сердцебиение восстановилось, реанимацию заканчивают, помогают пострадавшему освободить организм от лишней воды. Если в процессе реанимационных действий во рту пострадавшего скапливается содержимое, следует освобождать от него ротовую полость.
8. При успешном завершении реанимационных мероприятий следует обтереть пострадавшего сухим полотенцем, укрыть его и дождаться приезда «скорой помощи». Если человек находился без сознания длительное время, ему может понадобиться госпитализация. В любом случае, нельзя пренебрегать помощью медицинских работников даже при, на первый взгляд, успешном исходе.