

## Памятка по спасению утопающих

Если вдруг рядом с вами начал тонуть человек, поспешите оказать ему первую помощь.

При этом помните, что даже если он уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащите потерпевшего на берег и внимательно осмотрите его: рот и нос могут быть забиты тиной или песком. Их надо немедленно очистить, повернув голову человека на бок. Можете воспользоваться платком или бинтом.

Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажмите на спину. При этом, если у пострадавшего в желудке и в дыхательных путях есть вода, она выплеснется. Все это надо делать очень быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы, и начать делать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову пострадавшего (это очень важно!) и сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь – поверх накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3 – 5 сантиметров, и отпустите.

Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4 – 5 ритмичных надавливаний. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, а другой – массаж сердца. Не прекращайте реанимационные мероприятия до прибытия «Скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.

Безусловно, приемы оживления и спасения совсем не просто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки – действуйте!