

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ



Заметив тонущего, срочно сообщите спасателям. Если их нет поблизости, приступайте к оказанию помощи утопающему самостоятельно:

- подплыть к тонущему нужно сзади (найти его под водой);
- освободить от захвата (при необходимости);
- транспортировать к берегу так, чтобы его голова находилась над поверхностью воды;
- оказать первую помощь.



При потере сознания: дать ему понюхать нашатырный спирт, разогреть (растереть полотенцем, одеть в теплую сухую одежду), обеспечить горячим питьем. При отсутствии дыхания и сердцебиения:

а) освободить дыхательные пути. Положить пострадавшего животом на бедро согнутой ноги так, чтобы его голова находилась значительно ниже туловища. С помощью марли или платка очистить полость рта от песка, ила, слизи и затем надавить руками на корпус спасенного; это освободит его легкие и желудок от воды. Очистить полость рта. Желательно тратить не более 20–30 секунд на очищение дыхательных путей и освобождение их от воды;

б) сделать искусственное дыхание. Оно выполняется до тех пор, пока пострадавший не начнет дышать сам. Самый простой, но в то же время эффективный способ искусственного дыхания — «рот в рот». Выполнять искусственное дыхание нужно до тех пор, пока пострадавший не сможет дышать самостоятельно.

Если у пострадавшего пульс не появился, нужно приступать к непрямому массажу сердца.

**Важно правильно чередовать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца**

После оказания первой помощи пострадавшего необходимо госпитализировать, поскольку даже после восстановления жизненных функций остается риск развития вторичного утопления и отека легких.

**В первую минуту после утопления в воде можно спасти более 90% пострадавших, через 6–7 минут — лишь около 1–3%**

