



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Як надати допомогу потопуючому?

Володіння прийомами і засобами надання допомоги людині, яка тоне, - винятково важлива спеціальна навичка. Особливо важливо це вміти робити без використання рятувальних засобів (човнів, катерів тощо). У цьому випадку потрібно вміти добре плавати, володіти прийомами надання домедичної допомоги постраждалим, діяти швидко і рішуче. Якщо ви добираєтесь до потопуючого вплав, треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега та інше. Наближаючись, намагайтеся заспокоїти і підбадьорити плавця, який втратив сили. Якщо це вдалося і він може контролювати свої дії, плавець повинен триматися за плечі рятувальника. Якщо ж він не контролює свої дії - поводитися з ним треба жорстко і безцеремонно. Деякі інструкції рекомендують навіть оглушити потопуючого, щоб рятувати його і своє життя.

Коротко техніка рятування потопуючого виглядає так:

Підпливши до потопуючого, треба пірнути під нього і одним з прийомів захоплення (класичний - узявши за волосся), транспортувати до берега. У випадку, якщо потопуючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию - звільняйтесь і негайно пірнайте: інстинкт самозбереження змусить потопуючого вас відпустити. Якщо ж він уже занурився під воду, не припиняйте спроб знайти його на глибині, а потім повернути до життя. **Це можна зробити навіть у тому випадку, якщо потопельник перебував у воді близько 6 хвилин.**

Коли потерпілого дістали з води, основну увагу слід звернути на колір шкіри, дихання, серцеву діяльність, рефлекси очей, ширину зіниць. Допомога надається залежно від його стану.

Що зробити, якщо людина тоне:

- Скористатися плавзасобами (човен, надувний матрац, автомобільна камера і т.д.)
- За відсутності плавзасобів до потопуючого слід пливати удвох, утрюх
- Ті, хто залишився на березі, викликають "швидку допомогу"

Дії:



Наближаючись до тонучого, поясніть йому, щоб він вхопився за ваше плече однією рукою і активно працював ногами



Якщо ваші слова не допомагають, скопіть тонучого за волосся або обхопіть однією рукою навколо шиї, підведіть над водою обличчя і тягніть на берег

Перша допомога:

Потерпілий при свідомості

- Зняти мокрий одяг і переодягнути в суху білизну
- Тепло укутати
- Напоїти гарячим чаєм або кавою

Потерпілий у непритомному стані



Очистити ротову порожнину від мулу і твані

Видалити з дихальних шляхів і шлунку воду. Необхідно стати на одне коліно, потерпілого покласти животом на своє стегно, натискаючи на спину потерпілого, стискати його груди

Після того, як вода витече, потерпілого укласти на спину



Якщо нормальне дихання не відновилося, зробити штучне дихання

По можливості, необхідно відразу викликати «швидку медичну допомогу» за номером «103», а до її прибуття не припиняти спроб відновити дихання людини.

Витягнувши потерпілого із води, необхідно:

- ✚ швидко очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей, для чого, ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям його черевом на своє ліве стегно, лівим передпліччям натиснути на спину, щоб вивільнити від води та інших предметів дихальні шляхи, одночасно пальцями правої руки очистити порожнину рота;
- ✚ одночасно з очищенням ротової порожнини подразнювати корінь язика та глотку пальцями, щоб викликати блювання, яке прискорить відновлення життєвих функцій;
- ✚ покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, для розправлення дихальних шляхів, для цього можна використати валик з одягу, дитячий рятувальний круг тощо;
- ✚ визначте наявність дихання протягом 5 секунд;
- ✚ якщо воно відсутнє, почати робити штучну вентиляцію легень потерпілого способом «з рота в рот»;
- ✚ визначте наявність пульсу на сонній артерії протягом 10 секунд;
- ✚ за його відсутності водночас із штучним диханням виконується непрямий масаж серця (на одне вдуття робиться 5 масажних поштовхів, або на 3 вдуття – 15 поштовхів, на грудну клітину (на груднину між ребрами в районі серця), і цей цикл повторюється знову;
- ✚ разом із штучним диханням здійснюється нагрівання тіла розтиранням.

Якщо «швидко медичну допомогу» дочекатись не вдалось, а стан потерпілого не покращується, то необхідно якнайшвидше, не припиняючи надання домедичної допомоги, доставити його до найближчої лікувальної установи.

Пам'ятайте: за будь-якої ситуації паніка - перший ворог безпеки!



Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Вінницької області