

## Спасение утопающих



Многие утопающие оказываются в воде неожиданно, например при опрокидывании лодки, при падении с пристани или моста. Другие не способны оставаться на плаву по различным причинам — из-за неумения плавать, усталости, отравления ядовитыми морскими животными, опьянения, вследствие сердечного приступа.

Маленькие дети могут утонуть, свалившись в туалет, если оставить их без присмотра. Даже взрослый человек может утонуть в ванне, где совсем мало воды, или захлебнуться в ведре с водой.

### Симптомы

Даже с самым умелым пловцом может случиться несчастье в воде. Будьте начеку, если вы заметили следующие признаки:

- затрудненное дыхание;
- сигналы о помощи (хотя многие тонущие не могут их подать);
- барахтанье почти без продвижения вперед.

Не бросайтесь спасать тонущего вплавь, не имея специальной подготовки. Он может утянуть под воду и вас.

Не переоценивайте свои силы, бросаясь на помощь. Знайте предел своих физических возможностей.

### Симптомы после спасения

Вытащенный из воды утопающий может быть без сознания или в состоянии ступора (пониженный уровень сознания). Он может быть испуган, раздражен, беспокоен или заторможен. Другие симптомы в этот момент могут включать:

- учащенный, замедленный пульс или его отсутствие;
- нерегулярное сердцебиение;
- поверхностное или захлебывающееся дыхание, отсутствие дыхания;
- рвоту;
- низкую температуру тела (если человек тонул в холодной воде);
- кашель с розовой пенистой мокротой;
- вздутие живота;
- бледность или синеватый оттенок кожи;
- боль в груди;
- остановку сердца.



### Что происходит, когда человек тонет

Погружение под воду опасно для жизни, но не непосредственно по той причине, какую можно предполагать, — вдыхание воды. С этого действительно начинается опасная последовательность событий, но по-настоящему губителен недостаток кислорода в организме.

Погрузившись под воду, человек вдыхает или заглатывает воду. Поэтому он старается задержать дыхание. Это увеличивает количество углекислого газа в крови.

В некоторый момент уровень углекислого газа действует на дыхательный центр в мозгу, человек снова начинает дышать и вдыхает еще больше воды.

Затем начинается рвота, человек снова заглатывает воду, потом теряет сознание, у него начинаются судороги, и он опять вдыхает воду.

## Что происходит при перекрытии гортани

У некоторых людей после вдыхания воды перекрывается гортань. Дыхательные пути блокируются, из-за нехватки кислорода человек перестает дышать и теряет сознание.

### Что следует делать

Если вы решились спасти утопающего, помните, что из-за неверных действий вы можете утонуть оба. Например, тонущий может утащить вас под воду в приступе паники.

Поэтому лучше спасать тонущего, что-нибудь протянув ему или бросив спасательный круг. Вот разные **способы спасения утопающих**.

Стоя на берегу, протяните тонущему руку или какой-нибудь предмет: весло, палку, стул, доску, веревку, сук дерева.

Бросьте тонущему спасательный круг, привязанный к вашей лодке, пристани, столбу, краю бассейна.

Чтобы помочь тонущему на мелком месте, зайдите в воду, но не глубже пояса. Протяните палку, доску, бросьте веревку, круг. Затем тащите утопающего на безопасное место.

Если есть лодка, плывите к тонущему. Пусть он попытается схватиться за борт, пока вы грэбете к берегу. Если он не может держаться, постарайтесь осторожно, чтобы не перевернуть лодку, втащить его на борт.

### Как предотвратить утопление

Лучший способ — соблюдать правила безопасности при плавании. Если вы проводите время у воды, ознакомьтесь с техникой безопасности.

Не плавайте в одиночку. Помните основное правило: если каждый отвечает за другого, никто не сможет незаметно ускользнуть под воду.

Не ныряйте на мелководье и если вы не знаете, какова глубина водоема.

Перед плаванием или прогулкой на лодке не пейте спиртного, не принимайте лекарств, вызывающих сонливость.

### **СЧЕТ ИДЕТ НА СЕКУНДЫ**

Добравшись до пострадавшего, проверьте, дышит ли он. Если нет, немедленно начинайте делать искусственное дыхание (способом рот-в-рот), даже еще не до конца вытаскивая тонущего из воды. Немедленно вызовите «скорую помощь». Делайте искусственное дыхание даже в лодке или на мелководье. Затем положите пострадавшего на твердую поверхность и продолжайте свои действия. Если умеете, приступайте к непрямому массажу сердца.

- Не тратьте время, пытаясь освободить от воды легкие. Если спасенный не дышит, немедленно начинайте делать искусственное дыхание.

- Не спешите прерывать свои действия: этот метод требует времени, чтобы дыхание восстановилось. Продолжайте до прибытия спасательной службы. Если вы устали, попросите кого-нибудь сменить вас.

- При подозрении на травму шеи не сдвигайте пострадавшего с места, если нет прямой опасности для его или вашей жизни. Если передвинуть его все-таки необходимо, подложите доску. Если человек лежит в воде лицом вниз, осторожно перекатите его, придерживая голову, шею и тело на одной прямой линии. Берегите шею пострадавшего

Ежегодно многие люди ныряют на мелком месте, травмируя шею или позвоночник, что может **привести к параличу**.

Правильные действия помогут человеку избежать увечья.

Немедленно посылайте кого-нибудь за «скорой помощью». Если врачи могут прибыть ско-

ро, ждите. У них есть все, что требуется при травмах шеи.

Если помощи ждать не приходится, вам предстоит передвинуть пострадавшего. Для этого понадобится помощник. Помните главное правило **при передвижении пострадавших с травмой шеи или спины: голова, шея и туловище должны все время находиться на одной линии**.

Если пострадавший лежит лицом вниз, осторожно переверните его. Пока он еще в воде, подложите под него доску, чтобы она доходила до ягодиц. На ней и вытаскивайте пострадавшего из воды. Если доски нет, осторожно тяните его подмышки.

Не тащите пострадавшего вбок. Все время следите, чтобы его голова оставалась на одной линии с телом.

Оставьте пострадавшего лежать на доске. **Не двигайте его, если в этом нет острой необходимости**.

Если нужно делать искусственное дыхание или непрямой массаж сердца, двигайте пострадавшего как можно меньше. Например, подбородок приподнимите не больше, чем нужно для того, чтобы открыть доступ воздуху в дыхательные пути.

### **Что еще нужно знать**

Через несколько минут или даже через несколько дней после спасения у пострадавшего может внезапно наступить расстройство дыхания. Возможны легочная эдема (просачивание жидкости в легкие) или аспирационная пневмония из-за вдыхания воды. Поэтому даже если кажется, что все в порядке, за спасенным необходимо наблюдать в течение 24 часов, чтобы заметить появление поздно развивающихся симптомов.



**ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БЕДЫ:  
СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ**