

# Оказание первой помощи утопающему: пошаговая инструкция

Самое счастливое время для детей - это, конечно, летние каникулы! Учебники лежат на полках, уроки и сложные задания позади, а впереди беззаботное время, общение с друзьями и летние забавы. И нет ничего лучше, чем в жаркую летнюю пору отправиться на пляж: позагорать, поиграть в мяч и поплавать в речке. Но все так хорошо лишь на словах: не секрет, что вода представляет большую опасность для маленьких детей и подростков. Большинство детей зачастую не умеют плавать и могут утонуть даже там, где неглубоко. Именно поэтому их никогда нельзя оставлять без присмотра возле водоемов. Мало кто из детей умеет надолго задерживать дыхание, а в шоковых ситуациях они пугаются, начинают плакать и широко открывают рот. В итоге жидкость за доли секунды попадает в дыхательные пути и ребенок захлебывается водой и погибает.

Безусловно, оставлять несовершеннолетних одних возле рек и водоемов нельзя. Помните, что надувные круги, спасательные жилеты и прочие изделия, которые хоть и предназначены для предотвращения беды на воде, на самом деле не могут полностью защитить ребенка. Они могут порваться и сдуться, или ребенок может просто выскользнуть из них.

В том случае, если с ребенком все же произошло несчастье, исход такого происшествия зависит во многом от действий взрослых.

Как понять, что ребенок тонет? Необходимо постоянно обращать внимание на позу и поведение детей в воде. Когда ребенок начинает тонуть, он чаще всего не может дать знать, что он в беде. Еще один верный признак, что с детьми не все в порядке - это шум, вернее, его отсутствие.

Дети никогда не ведут себя тихо на воде, если они притихли, значит что-то не в порядке. **Признаки утопления детей похожи на признаки тонущего взрослого человека:**

- голова ребенка откинута назад и открыт рот;
- может плавать лицом вниз;
- задыхается;
- пытается безуспешно плыть, а проща говоря, «барахтается в воде».

Если заметили хоть один из этих признаков, действовать нужно немедленно. Но прежде всего обеспечьте собственную безопасность, так как спасение утопающего является очень рискованным действием для того, кто пытается быть спасателем. Неподготовленный человек без риска для себя может помочь лишь на мелководье, в детском бассейне, в ситуации, когда не надо самому держаться на воде и куда-то плыть. Если вы не уверены в своих силах - кричите, зовите на помощь, но не умножайте своим энтузиазмом число тонущих! При спасении ребенка используйте по возможности подручные (веревки, палки, надувные круги и т. п.) и плавающие (лодки и т. п.) средства.

Ребенок, вытасканный из воды, может быть в сознании, без сознания, в состоянии ступора или заторможенности. Также наблюдаются изменения пульса: он может быть учащен, замедлен или отсутствовать. Сердце работает с перебоями, возможна его остановка. Дыхание, если есть, поверхностное. Часто наблюдается рвота и кашель с пенистой мокротой. Живот вздут. Кожа бледная, холодная, с синюшным оттенком. После извлечения пострадавшего из воды, у вас есть всего несколько минут для оказания первой помощи, чтобы предотвратить возникновение необратимых изменений в органах и мозге из-за острой недостаточности кислорода, так как мозг способен функционировать всего 5-6 минут без кислорода. И если первая помощь не оказана вовремя, наступает смерть. Реанимационные мероприятия при отсутствии сознания и дыхания состоят из трех последовательных этапов: обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

**Первая помощь при утоплении - четкий стандартный алгоритм неотложных действий, который должен знать каждый!**

1) Позовите на помощь, попросите окружающих вызвать скорую медицинскую помощь по номеру 103. Убедитесь, что скорая вызвана.

2) Проверьте, находится ли ребенок в сознании.

Для этого ребенка нужно уложить на спину на любую жесткую поверхность, позвать по имени и потрясти за плечи, у младенцев - провести интенсивные похлопывающие движения по пяткам. Если ребенок не реагирует на ваши действия, значит он находится без сознания.

3) Проверьте, дышит ли ребенок.

Для этого нужно положить одну руку на лоб ребенка, другую поместить на подбородок и запрокинуть его голову назад. Приложите ухо ко рту малыша, следите за его грудной клеткой и слушайте дыхание в течение 10 секунд. Вы должны видеть, как поднимается грудная клетка, слышать шум дыхания и ощущать его тепло.

4) Если ребёнок не дышит, начинайте проводить искусственное дыхание «рот в рот».

Для этого запрокиньте ребенку голову, зажмите его нос, другой рукой откройте рот.

- задержите свое дыхание и обхватите губами рот ребенка, детям до 1 года своими губами следует обхватывать и нос, и рот одновременно.
- медленно и аккуратно вдуйте воздух в рот, следя, чтобы грудная клетка поднималась.
- объем вдыхаемого воздуха не должен быть больше того, который у вас сохраняется во рту, так как большой объем воздуха может травмировать легкие ребенка;
- удерживая запрокинутую голову и приподнятый подбородок, освободите рот ребенка и следите за тем, как воздух выходит из его грудной клетки;
- повторите всю процедуру пять раз.

6) Приступайте к непрямому массажу сердца.

- опуститесь перед ребенком на колени;
- освободите грудную клетку от одежды;
- поставьте на середину грудины ладонь одной руки, а поверх ее ладонь другой руки,
- надавливайте на тело так, чтобы грудная клетка опускалась на три-четыре сантиметра, так как именно эта глубина обеспечивает необходимую стимуляцию сердца, поверхностные нажатия не вызывают сокращений сердца, а чрезмерное нажатие приводит к травмам;
- выполните тридцать ритмичных надавливаний на грудную клетку.
- младенцам надавливания следует выполнять при помощи двух пальцев одной руки.

7) Далее следуйте циклу – тридцать приемов непрямого массажа сердца и два приема искусственного дыхания.

Выполняйте сердечно-лёгочную реанимацию до прибытия скорой помощи или до тех пор, пока у ребёнка не появится дыхание.

Реанимировать ребенка нужно не менее 40 минут, особенно после его извлечения из холодной воды, так как детский организм способен пережить до 1 часа клинической смерти в ледяной воде без нарушений в центральной нервной системе. После возобновления дыхания нужно уложить ребенка на бок и согреть.

Особого внимания заслуживают дети, у которых можно заподозрить травму шеи или позвоночника, что часто характерно для ребят, которые прыгают в воду головой вперед. При оказании помощи такому ребенку следует учитывать ряд моментов: не стоит двигать ребенка без особой надобности, не следует подкладывать под голову свернутые вещи. Голова, тело и шея ребенка всегда должны находиться в одной плоскости, поворот на бок осуществляют, придерживая голову и шею так, чтобы все тело переворачивалось одновременно. В противном случае травма позвоночника может быть только усугублена.

Если у пострадавшего ребенка есть сознание, дыхание, кашель, движения конечностей, позывы на рвоту или они появились во время оказания помощи:

- дайте ребенку возможность занять наиболее удобное именно ему положение, или уложите его в устойчивое положение на боку;
- не отходите от ребенка и не сводите с него глаз: состояние может ухудшиться и потребовать оказания помощи в любой момент;
- снимите с ребёнка мокрую одежду;
- интенсивно согрейте ребенка - заверните в сухую теплую одежду, одеяло, по возможности, занесите ребенка в теплое помещение или усадите возле костра, используйте грелки, тепловентиляторы и т. п.;
- если ребенок в сознании, способен сидеть и нет рвоты, можно давать небольшими глотками теплое питье - вода, чай, компот и т.д. Не поите ребёнка насильно.