

Алгоритм оказания первой помощи тонущему

Дорогие ребята и уважаемые родители!

Актуальность проблемы высокой смертности людей на водных объектах обуславливает необходимость приобретения населением знаний и умений оказания первой помощи. Формирование у населения знаний и умений по оказанию первой помощи тонущему позволит сохранить жизнь и здоровье человеку. Под первой помощью понимается «комплекс мероприятий, направленных на спасение жизни пострадавшего и предупреждение осложнений, оказываемая очевидцами до прибытия скорой медицинской помощи» [2]. Первая помощь может быть оказана как посторонними людьми, так и самим пострадавшим.

Оказывать первую помощь необходимо своевременно и продолжать её до той поры, пока пострадавший не будет передан к медицинскому работнику или иному лицу, ответственному за медицинскую помощь, для того, чтобы не допустить ущерб его здоровью и организации последующего лечения. Для достижения высокой эффективности при оказании первой помощи необходимо знать и соблюдать комплекс правил.

Важно понимать, что не каждый тонущий будет звать на помощь или барахтаться в воде. Судороги голосового аппарата, нарушение дыхания, паника могут мешать утопающему привлечь внимания тех, кто на берегу. На то, что человеку нужна помощь, может указать его бултыхание на одном месте, периодичный уход под воду и паника в движениях и мимике лица. Если вы не уверены, что тонущий действительно тонет, постарайтесь позвать его или привлечь внимание окружающих. Бросаться в воду на помощь не должно быть первым, что придет вам в голову в данной ситуации, особенно если вы - не очень опытный пловец. **Лучше сделать следующие шаги:**

1. Попросите помощи у других.

Если вы оказались **свидетелем несчастного случая на водных объектах**, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и помогут выручить из беды. А также незамедлительно звонить спасателям по телефону 101 или 112.

2. Разведайте, нужно ли для спасения утопающего прыгать в воду или можно оказать помощь с берега.

3. Найдите предметы, которые возможно могут помочь в спасении.

Если расстояние до утопающего позволяет вытащить его на берег без необходимости погружаться в воду, вам необходимо громко и четко объяснить утопающему, что ему нужно крепко обхватить вашу руку. Старайтесь говорить спокойно, но уверенно, чтобы не усилить панику утопающего. Для того чтобы вам не оказаться в воде, примите позу лежа, с широко расставленными руками и ногами и попросите кого-нибудь вас держать. Сделайте все необходимое, чтобы спасение утопающего не стало для вас смертельным. Если дотянуться рукой до пострадавшего не представляется возможным, найдите крепкую палку или любой рядом надежный предмет и, протяните его тонущему. Объясните, что он должен крепко за него держаться. Если у утопающего нет сил за что-то держаться, то придется все-таки погрузиться в воду, чтобы помочь ему (этот вариант подходит если вы не одни оказываете помощь). Находящийся под рукой любой нетонущий предмет поможет удержать человека на плаву. Если есть возможность, привяжите веревку к этому предмету, что будете использовать. С ее помощью вытащить пострадавшего из воды будет гораздо проще [2]

Однако будьте осторожны и аккуратны при бросании предмета утопающему. Не попадите в него самого. Рассчитайте бросок так, чтобы предмет донесло течением к тонущему.

Если тонущий ослаб и не может схватиться за предмет, нужно подплыть к нему и помочь это сделать.

Если пострадавший находится далеко от берега, то необходимо принимать скорые меры, а именно, если очевидец обладает хорошей физической подготовкой и уверенно плавает, то необходимо плыть к тонущему. В обратном случае позвать на помощь или нырять с использованием средств, позволяющих удержаться на воде.

Спасение тонущего охваченного паникой, довольно опасно. Борясь за жизнь, он может вести себя не адекватно. В состоянии шока он может совершать действия угрожающие жизни не только его, но спасающего. Тонущий может хвататься за того, кто оказывает ему помощь, погружая их под воду.

Лучше подплывать к утопающему сзади, чтобы оставаться не замеченным. По возможности берите с собой спасательный круг или любой предмет (нетонущий), чтобы легче было держаться на поверхности воды. Не прыгайте в воду в одежде, так как при ее намокании это усложнит ваше передвижение, а тонущему будет легче за вас зацепиться.

Транспортировка утопающего зависит от его состояния. Если он адекватен и спокоен, вы с легкостью сможете транспортировать его.

Если человек в панике хватается за вас, для начала расслабьтесь и погрузитесь с ним в воду, он отпустит вас и устремится к поверхности, и у вас будет возможность правильно его схватить. Хороший вариант обхвата - со стороны спины завести вашу руку под руку утопающего и схватиться за его противоположное плечо.

Не только в летнее время происходят несчастные случаи на водных объектах, следующим сезоном является поздняя зима – ранняя весна, когда увеличивается риск провалиться под лед. Спасение утопающего, провалившегося под лед включает в себя следующие действия: не теряя ни секунды, необходимо вызвать спасателей и бригаду скорой помощи. Затем аккуратно необходимо помочь утопающему выбраться из воды. Для этого необходимо использовать палку, шарф, пояс или другой предметом, за который может ухватиться утопающий.

Подбираться к утопающему следует со стороны самого толстого льда. Делать это необходимо только ползком, широко расставив руки и ноги. После того как утопающий схватит край используемого вами предмета, медленно, плавными движениями отодвигайтесь назад, таща его за собой. Добираясь по льду до берега, старайтесь держаться друг от друга на расстоянии, медленно ползти, избегая резких движений.

Существует две формы пострадавших на водоемах - легкая и тяжелая.

Первая помощь людям, пострадавшим на воде в легкой форме: если в дыхательные пути попало незначительное количество жидкости, то достаточно успокоить и обогреть пострадавшего.

Первая помощь людям, пострадавшим на воде в тяжелых случаях: делят на два типа: **«синий» и «бледный»**. В первом случае утопающий не сразу тонет, а бултыхается и на поверхности пытается удержаться. При вдохе он глотает много воды, которая переполняет желудок и попадает в легкие. Развивается резкое кислородное голодание, что обуславливает синюшный цвет кожи. Пострадавшего извлекают из воды без сознания, необходимо срочно начать проведение мероприятий по возвращению к жизни пострадавшего [3]. Пусть пострадавший не подает признаков жизни, это не должно вас останавливать.

Запомните: любые сомнения должны толковаться в пользу жизни! До тех пор, пока есть малейший шанс спасти человека, надо проводить мероприятия по его оживлению.

Если у пострадавшего отсутствует сердцебиение, дыхание, сознание и реакция зрачков на свет, это еще не значит, что он погиб. **Это явления клинической смерти. Человека еще можно вернуть к жизни.** Без дыхания и сердцебиения у пострадавшего клетки мозга начинают гибнуть через 4 - 5 минут. Но если человеку оказывают помощь (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца), наступление биологической смерти можно предотвратить. **Итак, ваши действия должны быть решительными и умелыми. Главное - собратсья!**

1)Первым делом, нужно освободить рот пострадавшего от песка или ила с помощью куска ткани, а так же дыхательные пути и внутренние органы от воды. Для этого тело пострадавшего кладут вниз лицом, так чтобы голова оказалась ниже уровня тела.

2)При отсутствии дыхания сразу проводится дыхательная реанимация. Самым простым, не требующим оборудования, является способ вентиляции легких по способу «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Прежде всего надо правильно уложить пострадавшего, чтобы обеспечить свободную проходимость дыхательных путей. Положите пострадавшего на спину и встаньте рядом с ним на колени. Расстегните его одежду. Поддерживая одной рукой шею человека, другую положите на лоб и запрокиньте его голову назад (дыхательные пути откроются полнее). Челюсть необходимо выдвинуть вперед. Сделайте глубокий вдох, плотно прижмите свой рот ко рту

пострадавшего и с силой выдохните воздух (свободной рукой зажав нос пострадавшего). Выдох осуществится сам собой, пассивно. Число дыханий в минуту должно быть 12 - 16. Вдувание надо производить быстро и резко (у детей менее резко), объем вдуваемого воздуха должен быть максимальным. Чтобы избежать гигиенических неудобств, вдувание можно делать через марлевую салфетку или платок. Если челюсти пострадавшего не удастся раздвинуть, то дыхание проводят через нос, закрыв при этом рот больного рукой. При оказании помощи ребенку, вдувание производится одновременно и в рот, и в нос. Частота 18 - 20 в минуту, менее резко, чем взрослым [1].

3) Если же еще отсутствует пульс на шее, одновременно делают непрямой массаж сердца. Смысл ваших действий - ритмично сжимать сердце человека между грудиной и позвоночником, а значит «работать» вместо него, создавая искусственное кровообращение. При проведении непрямого массажа сердца необходимо следить за дыханием и осуществлять ИВЛ, ибо одно восстановление сердечной деятельности при отсутствии дыхания не эффективно.

Поскольку при прохождении крови через легкие в случае отсутствия дыхания не происходит обогащения крови необходимым для нормальной деятельности организма кислородом. Поэтому проведение непрямого массажа сердца без одновременной ИВЛ не имеет смысла. Необходимо проводить как массаж сердца, так и ИВЛ. Положите пострадавшего спиной на твердую поверхность (чтобы спина ни в коем случае не прогибалась). Положите скрещенные ладони на нижнюю треть грудины и, используя вес своего тела, резко энергично надавливайте на нее: грудина должна прогибаться на 4 - 5 сантиметров. Частота сжатий 50 - 70 в минуту. У детей непрямой массаж сердца проводится одной рукой и несколько слабее. Массаж требует немалых сил, будьте к этому готовы. Кроме того, одновременно приходится делать искусственное дыхание. На один вдох 5 надавливаний на грудину. Естественно, когда есть возможность, мероприятие по оживлению лучше делать вдвоем, разделив функции. Действовать надо активно и не теряя надежды на успех. Если оживление идет эффективно, появляется слабый пульс и дыхание, кожа немного порозовеет, зрачки сузятся. Но даже отсутствие этих признаков не должно останавливать вас. Помните! Человек не умер, пока в клетки мозга поступает кислород и кровь.

4) Нужно находиться в готовности к возникновению рвоты, так как в желудок попадает большое количество воды. При рвотных позывах голову пострадавшего поворачивают набок, затем очищают ротовую полость. При «бледном» типе утопления пострадавший не борется за жизнь и очень быстро идет ко дну. Это часто происходит, когда человек погружается в воду в состоянии паники. Под действием холодной воды может наступить неожиданная остановка сердца и дыхания. Вода в легкие при этом не попадает.

Во втором случае утопления, на берегу следует немедленно приступить к сердечно-легочной реанимации: В случае отсутствия дыхания приступают к искусственному дыханию по способу (рот в рот или рот в нос)

1) Тело пострадавшего должно лежать на твердой ровной поверхности, а голова должна быть максимально отклонена назад (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).

2) Искусственное дыхание проводится через марлю или платок.

3) В случае остановки сердца делают непрямой массаж сердца и искусственное дыхание одновременно, нажимая на грудь несколько раз между вдохами.

4) Лучше это делать вдвоем.

5) Попросить присутствующих немедленно вызвать «скорую помощь».

6) Помните, что интенсивность сердечно-легочной реанимации зависит от возраста пострадавшего [1].

Реанимацию надо проводить долго, возможно даже несколько часов, не прекращая ее при транспортировке. Вы должны делать это или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения или же до явных признаков биологической смерти (окоченение, помутнение роговицы, появления трупных пятен). В любом случае пострадавшего надо доставить в лечебное учреждение. Если у него повреждены шейные позвонки или голова, по бокам головы надо положить два валика из свернутой одежды или одеял так, чтобы голова не двигалась. При перекладывании надо придерживать голову пострадавшего, чтобы не было движений в шейном отделе позвоночника. Переносить пострадавшего надо очень бережно на носилках или жестком щите.

Интенсивность сердечно-легочной реанимации

Возраст	Взрослый (старше 10 лет)	Ребенок (1-10 лет)	Младенец (до года)
Положение рук	Две руки, 2 поперечных пальца вверх от прикрепления мечевидного отростка	Одна рука 2 поперечных пальца вверх от прикрепления мечевидного отростка	Два пальца на нижней половине грудины (на ширине одного пальца ниже сосков)
Глубина нажатия	Примерно 4-5 см	Примерно 3 см	Примерно 1,5- 2 см
Вдох	Медленно, до поднятия грудной клетки, в течение 1,5-2 сек	Медленно, до поднятия грудной клетки, в течение 1-1,5 сек	Медленно, до поднятия грудной клетки, в течение 1- 1,5 сек
Цикличность	15 толчков - 2 вдувания	5 толчков - 1 вдувание	5 толчков - 1 вдувание
Частота	80-100	100-120	>120

Реанимационные действия необходимо продолжать до приезда скорой помощи и исходить из возраста пострадавшего, его состояния. Приступать к реанимации необходимо лишь после прочищения дыхательных путей и слизистой оболочки от песка, тины, на ровной твердой поверхности.

Соблюдая меры безопасности, возможно избежать опасных ситуаций на водных объектах:

Несколько мер предосторожности помогут избежать несчастного случая:

- учитесь плавать с раннего детства;
- если плаваете плохо, не доверяйте надувным предметам;
- помните, что паника - основная причина трагедий на воде;
- обращайтесь внимание на признаки усталости во время пребывания в воде;
- не купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах, не заплывайте за буйки;
- не приближайтесь к судам и не выплывайте на судовой путь;
- не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм.

Перед тем как купаться, необходимо ответить на следующие вопросы:

- Какая глубина?
- Какая температура воды?
- Есть ли под водой опасные предметы?
- Есть ли течения?

Также, посмотрите наличие спасательных средств. Лодка, спасательный круг, веревка или длинный шест могут спасти жизнь тонущего и избавить неподготовленного человека от опасных для него попыток оказать помощь в воде.

Знание и соблюдение правил безопасного поведения на водных объектах, контроль за подрастающим поколением со стороны взрослых позволит сократить риск возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций. Также, значимым аспектом является наличие знаний по оказанию первой помощи при утоплении и умение их применять в опасной ситуации, с целью спасения жизни и здоровья пострадавшего.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ и ОСТОРОЖНЫ! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Используемая литература

1. Бубнов В. Г., Бубнова Н.В. Атлас добровольного спасателя. – М.: ГАЛО Бубнов, 2015. – с. 49.
2. Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебная литература / С.Н. Вангородский. - М.: Просвещение, 2015. - 250 с.
3. Мостов А. Б. Методические рекомендации по оказанию первой помощи [Электронный ресурс] – URL: <http://paramedic112.ru/static/doc/0000/0000/0131/131423.orgn8j8ggq.pdf> (дата обращения: 16.10.2021).