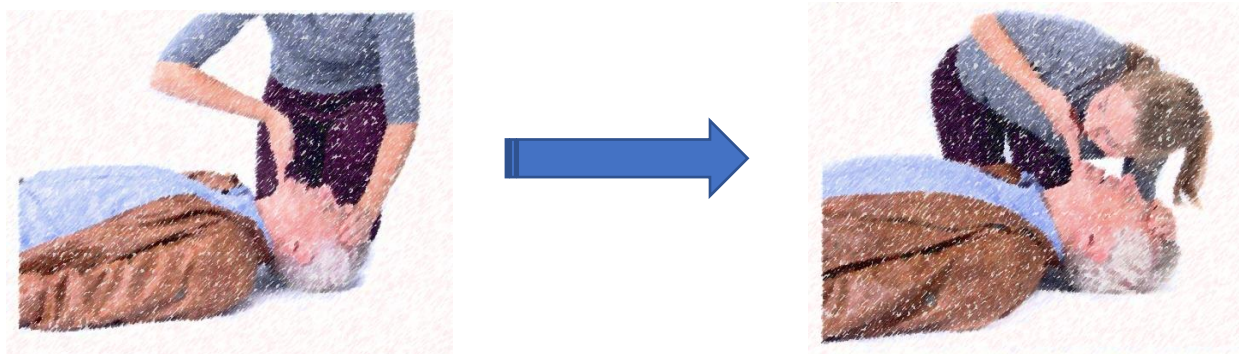


ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

1) **Думайте о себе!** Не пытайтесь спасти тонущего самостоятельно, если не имеете данного опыта! Крикните, что помощь идёт, бросьте ему верёвку, палку, спасательный круг. Позовите на помощь окружающих и вызовите службу спасения – тел. **112**.

2) Начинать оказывать помощь в безопасных для себя условиях – на берегу, или любом плавучем средстве (лодка, плот, катер).

3) **Проверьте сознание** у пострадавшего (аккуратно встряхните его, задайте вопрос «Вы меня слышите?»), если нужно – уберите пену и слизь около рта пострадавшего, если человек никак не реагирует - аккуратно **запрокиньте голову** (подбородок – чуть выше носа) и **проверьте дыхание** (в течение **10 секунд** пытайтесь услышать, почувствовать, увидеть дыхание):



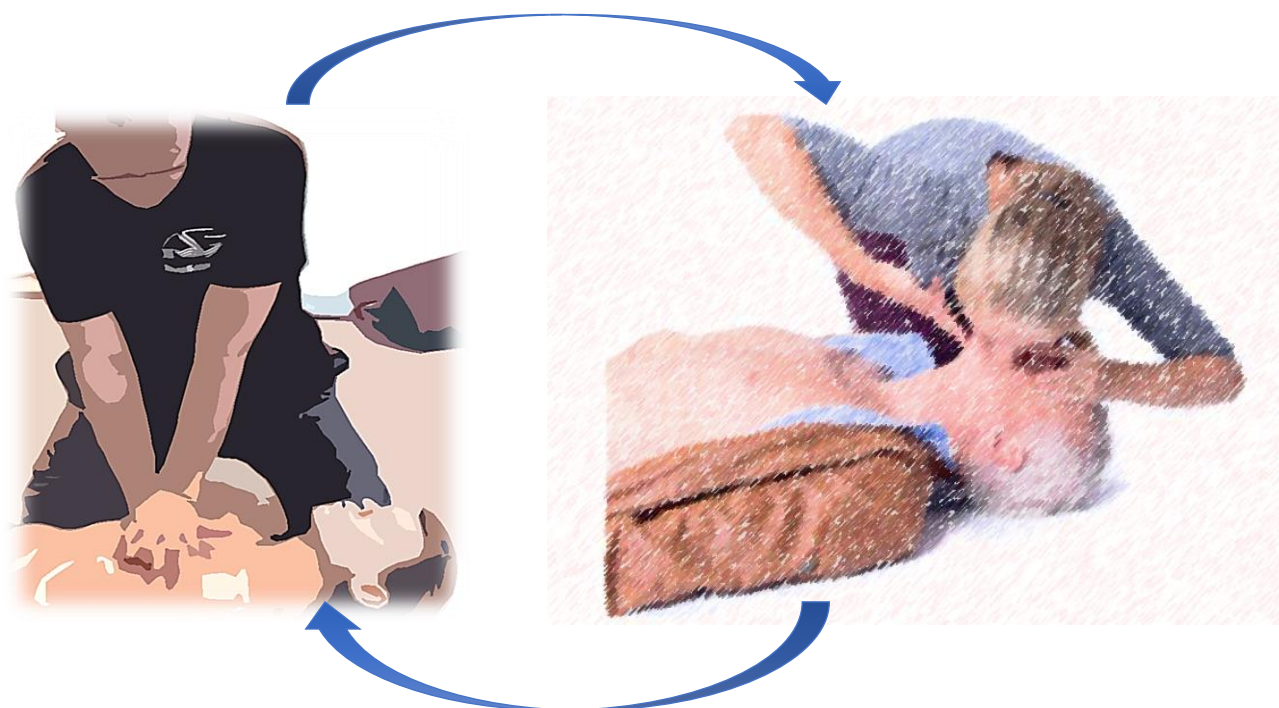
4) Если дышит – поверните пострадавшего в «**безопасное положение**» (на бок), ожидайте прибытие специалистов, контролируйте дыхание!



5) Если не дышит – выполните 5 вдохов (запрокиньте голову, зажмите нос, используйте барьерное устройство (маску)) – **до начала подъёма грудной клетки!**



6) Повторно проверьте дыхание (если дышит – уложите в «**безопасное положение**», контролируйте его состояние!), если не дышит – начинайте реанимацию – вначале выполните **30 нажатий** (компрессий) на грудину пострадавшего (кисти рук собраны в замок, руки прямые, основание нижней ладони устанавливается в середине грудной клетки, считайте свои нажатия вслух, ритмично продавливайте грудину пострадавшего примерно **на 5-6 см**, с частотой **100 раз в минуту**), затем – **2** последовательных **вдоха**:



7) Продолжайте спасение пострадавшего (30 нажатий : 2 вдоха) до прибытия спасателей (или скорой медицинской помощи), или - до оживления пострадавшего, или – до собственной усталости (в этом случае нужно попросить кого-то подменить Вас). **Можете осуществлять только компрессии**, без вдохов (если не умеете, или брезгуете) – это тоже может быть эффективно!

8) До прибытия спасателей – успокойте и согрейте пострадавшего, укройте его, контролируйте его состояние:



И для удобства напомним телефоны экстренных служб:

112 – служба спасения

103 – скорая медицинская служба