**Инструкция по оказанию первой медицинской**

**помощи утопающему.**

***Утопление*** наступает в результате погружения человека в воду или иную жидкость, под влиянием которой развиваются острые нарушения функций жизненно важных систем организма. Среди причин, ведущих к утоплению, главное место занимает эмоциональный фактор - страх, ча­сто связанный не с реальной, а с мнимой опасностью. Другими причи­нами утопления могут служить температура и большая скорость течения воды, водовороты, ключевые источники, штормы, неумение плавать, пе­реутомление, болезненное состояние, травмы при прыжках в воду, нару­шение сердечной деятельности при плавании под водой.

Спасать тонущего человека обычно при­ходится вплавь. Если он еще держится на поверхности, следует подплывать к нему сза­ди, чтобы избежать захвата с его стороны. В случае захвата лучше погрузиться с тону­щим в воду. Он, пытаясь остаться на поверх­ности, как правило, отпускает спасателя. Если тонущий погрузился в воду, надо ныр­нуть и стараться обнаружить его. Найдя то­нущего, необходимо взять его за руку или за волосы и, оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность. Доставив пострадавшего на берег, приступают к оказанию первой меди­цинской помощи:

***Если пострадавший находится в сознании, у него удовлетворительный пульс и сохранено дыхание:***

**-** уложить пострадавшего на жёсткую поверхность;

**-** раздеть его и растереть сухими руками или полотенцем;

**-** дать пострадавшему горячий чай или кофе;

**-** укутать пострадавшего одеялом и дать отдохнуть.

***Если у пострадавшего отсутствует сознание, но сохранены дыхание и пульс:***

**-** освободить рот пострадавшего от ила, тины и рвотных масс;

**-** растереть сухими руками или полотенцем;

**-** дать вдохнуть нашатырный спирт;

**-** для активации дыхания подёргать пострадавшего за язык.

***Если у пострадавшего отсутствует дыхание и сердечная деятельность:***

**-** удалить воду из дыхательных путей пострадавшего;

**-** освободить рот пострадавшего от ила, тины и рвотных масс;

**-** уложить его на спину, запрокинув голову и вытянув язык;

**-** делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Всем пострадавшим обязательно должна быть оказана квалифици­рованная медицинская помощь врачами «Скорой помощи» или в лечеб­ном учреждении, так как после спасения у утопавших высока вероят­ность развития отека легких.

Для предотвращения несчастных случаев следует соблюдать пра­вила поведения на воде, запрещающие: прыгать в воду в незнакомом месте, особенно головой вниз; заплывать за пределы отведенных для купания мест; купаться после употребления спиртных напитков, а также в состоянии психического и физического утомления; заходить в воду после сильного перегрева на солнце; оставлять без присмотра детей во время купания.