**ПАМЯТКА**  
**ИНСТРУКТАЖ**

**по оказанию первой помощи людям,**  
**потерпевшим бедствие на воде**

Инструктаж медицинского работника

Вернуть к жизни утонувшего человека можно при условии, если он был в воде около 6 минут.

- Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком. Их надо немедленно очистить (пальцами, повернув человека на бок).

- Быстро положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей.-

- Быстро уложите пострадавшего на спину, расстегните ему пояс и верхние пуговицы и начинайте искусственное дыхание.-

- Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!), и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот.-

- Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.-

- Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца.-  
- Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь - поверх первой накрест.-

- Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3 - 5 сантиметров, и отпустите.-

- Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4 - 5 ритмичных надавливаний.-

- Если помощь оказывают двое, тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца.-

- Не останавливайте меры по реанимации до прибытия “скорой помощи”: благодаря вашим действиям организм пострадавшего еще может жить.