

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА НА ВОДЕ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Подготовила
инструктор по физической культуре
Рыщук Н.П.

Если соблюдать все меры предупреждения несчастных случаев, возможность их при купании и обучении плаванию исключается. Массовое же обучение плаванию детей начиная с дошкольного возраста является надежной мерой предупреждения несчастных случаев на воде вообще.

Однако могут быть случаи, когда ребенку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.

Во время купания и плавания вода может попасть в ухо. Это сопровождается неприятным ощущением глухоты на одно ухо. В таком случае надо выйти из воды и как следует вытереть уши полотенцем. Если вода все же остается в ухе, надо совершить несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе, на правой, и наоборот), слегка наклонив голову набок. От легких сотрясений вода из уха вытекает.

Может случиться, что ребенок поперхнется водой. В этом случае надо просто откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопывать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.

При порезе, царапине надо смазать кожу или ранку йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку, защищающую, от загрязнений и помогающую остановить кровотечение. Для перевязки лучше всего использовать стерильный бинт или индивидуальный пакет. При глубоком порезе в течение нескольких дней не следует купаться, плавать.

У детей редко наблюдаются судороги в воде, но все же иногда они могут случиться. Чаще всего бывают судороги конечностей, преимущественно ног. Они могут наступить при плавании в холодной воде, при переутомлении и резких движениях. При судороге («свело ногу») надо подойти быстро к ребенку, остановить его, попросить по возможности расслабить сведенную мышцу, помочь ему встать на дно или выйти на берег и растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.

Быстро, точно, сохраняя полное самообладание и спокойствие, надо действовать в случае, если ребенок захлебнется и скроется под водой. Всем детям, находящимся в воде, приказать выйти на берег. Быстро добежать до тонущего ребенка (учитывая скорость и направление течения), взять его на руки и вынести на берег. Положить ребенка на ровную поверхность и, встав на колени сбоку, запрокинуть ему голову до отказа. Одной рукой удерживать голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажать ему нос. Другой рукой поддерживать рот ребенка приоткрытым, для этого

надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклониться над пострадавшим и, равномерно вдвывая воздух ему в рот, искусственно стимулировать вдох (рис. 7). Выдох вначале происходит у пострадавшего за счет спадения грудной клетки. В это время оказывающий помощь совершает очередной вдох и снова вдвывает воздух в рот пострадавшему ребенку. Чем младше ребенок, тем меньше воздуха следует ему вдвывать, поэтому не надо стремиться набирать полные легкие воздуха, совершать вдвывание как бы изо рта. Можно одновременно вдвывать воздух в рот и в нос ребенка. В том случае, если у него челюсти судорожно сжаты и рот открыть оказывается невозможно, следует проделывать искусственное дыхание изо рта в нос. Вдвывание воздуха в нос должно быть достаточно энергичным. Голова ребенка при вдвывании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух попадет не в легкие, а в желудок. Вдвывания рекомендуется повторять каждые 4—5 с.

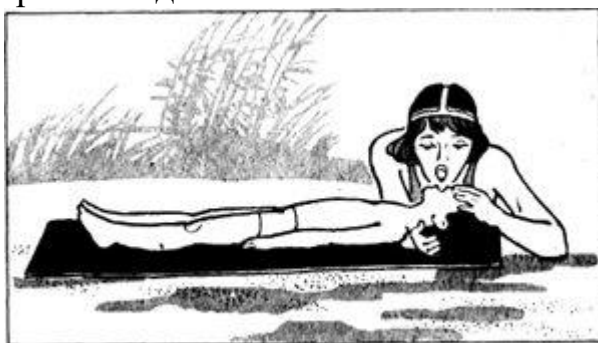


Рис. 7

При оказании первой помощи необходимо сохранять полное спокойствие, не отчаиваться, если первые попытки привести ребенка в себя окажутся безрезультатными. Искусственное дыхание дает положительные результаты иногда через значительное время. Выполняя искусственное дыхание, надо проверять у пострадавшего пульс. Если он не прощупывается, отсутствует, следует искусственное дыхание сочетать с массажем сердца. Массаж проводится следующим образом. Кисти рук кладут одна на другую ладонями вниз на середину грудины и производят 4—5 толчкообразных надавливаний на грудную клетку с интервалами примерно 1 с. Надавливать на середину грудины следует сверху вниз быстрыми и достаточно сильными движениями. После этого надо выполнить 1—2 вдвывания воздуха в легкие пострадавшего. Массаж сердца у детей надо выполнять с осторожностью: надавливать на грудину не слишком сильно и не всей ладонью, а только пальцами. Как только дыхание окончательно установится, хорошо напоить пострадавшего горячим чаем.

Оказание первой помощи следует продолжать до появления у ребенка самостоятельного дыхания или до прибытия медицинской помощи. Указание о ее вызове надо отдать при несчастном случае немедленно любому оказавшемуся рядом взрослому.