**Что такое «первый признак утопления».**

Первый признак утопления – это изменение поведения человека в воде. Обычно это может проявляться следующим образом:

- человек может пытаться поднять голову над водой, чтобы вдохнуть, но при этом не может этого сделать

- вместо плавного гребка, движения могут быть хаотичными и неэффективными, как будто человек пытается бороться с течением

- утопающий может находиться в вертикальном положении, с головой под водой и лишь иногда поднимая ее для вдоха

- утопающие часто не могут звать на помощь из-за паники и нехватки воздуха

Если вы заметили подобные признаки, важно немедленно вызвать помощь и, если возможно, попытаться спасти человека.

**Основные действия при оказании**

**первой помощи утопающему.**

Вызовите помощь. Немедленно позвоните в экстренные службы 112, 911, 103.

Убедитесь, что вы и другие люди в безопасности, прежде чем пытаться спасти утопающего. Если возможно, используйте предметы ( например веревку, палку) для спасения, чтобы не подвергать себя опасности.

Если вы можете безопасно добраться до утопающего, аккуратно извлеките его из воды.

Убедитесь, что утопающий в сознании. Потрясите его за плечи и громко спросите, все ли в порядке.

Если человек не реагирует, проверьте дыхание. Смотрите на грудную клетку, слушайте звуки дыхания и чувствуйте воздух на щеке.

Если человек не дышит, начните проводить сердечно-легочную реанимацию (СЛР):

- 30 компрессий грудной клетки ( частота 100-120 в минуту)

- 2 вдоха (закройте, сделайте глубокий вдох и плотно обхватите рот утопающего)

Продолжайте чередовать 30 компрессий и 2 вдоха до приезда скорой помощи или пока утопающий не начнет дышать.

Если утопающий пришел в сознание и дышит, уложите его в стабильное боковое положение, чтобы предотвратить захлебывание.

Следите за состоянием утопающего до прибытия медиков. Обратите внимание на любые изменения в его состоянии.

**Помните, что быстрая реакция может спасти жизнь!**

Председатель Добрушской районной организации ОСВОД Светлана Шевченко