

## **Фактори небезпеки, що виникають під час відпочинку біля води**

Під час відпочинку біля води й купання у водоймищах людина знаходиться у не звичному становищі, що може призвести до травмування чи загибелі людини.

Травмування чи загибель людини під час відпочинку біля води й купання у водоймищах настає в разі:

- не виконання елементарних правил безпеки;
- порушень правил поведження при купанні;
- харчових отруєнь неякісними чи зіпсованими харчами;
- не знання правил медичної допомоги при потопленні;
- отримання теплових сонячних ударів.

До не виконань елементарних правил безпеки відносяться:

- необережність при відпочинку біля води на не обладнаних пляжах що призводить до падінь з обривів ,у зарослі заглибини та ями і отриманні переломів, забиття тощо;
- ходіння по берегу водоймища без взуття, що призводить до порізів, ніг кореневищами тощо;
- не вміння користуватися ріжучими та колючими предметами, що призводить до отримання ріжучих та колючих травм кінцівок та тулуба;
- не обачливого ставлення до різного природного роду загроз ( блискавка, сильний вітер тощо).

До порушень правил поведження при купанні відноситься:

- стрибки з обривистих берегів;
- занурювання під воду у не знайомих водоймищах;
- купання у зарослих травою водоймищах тощо.

До харчових отруєнь відносяться випадки, коли людина приймає їжу, яка довго пролежала на сонці і зіпсувалась.

Незнання правил надання першої допомоги потерпілому при потопленні призводить до втраті часу і загибелі людини.

Отримання теплових (сонячних) ударів (перегрівання)\_ настає при ненормованому знаходженні людини на відкритому просторі під сонцем.

## **Надання першої (долікарської) допомоги**

Перша (долікарська) допомога при падіннях з висоти:

- при отриманні переломів кінцівок та вивихах :
  - фіксування кінцівок в місці перелому (імобілізація) із застосуванням підсобних матеріалів для організації накладання шини;
  - надання протишокових заходів, вразі отриманні постраждалим шоку від болю;
  - не допускання спроб вправлення зламаної кінцівок та спроб промивання ран;
  - доставка потерпілого до медичної частини.
- при отриманні вивихів:

- забезпечення нерухомості кісток в ураженому суглобі;
- накладання шини із підсобних матеріалів чи фіксуєючої пов'язки;
- доставка потерпілого до медичної частини.
- при отриманні забиття:
  - прикладання до місця забиття холоду (лід, сніг, проточна вода, холодна ванночка чи компрес)
  - накладання тугої пов'язки;
  - в особливо важких випадках, доставка потерпілого до медичної частини.
- при втраті свідомості від струсу мозку:
  - прикладання до голови холоду (лід, сніг, проточна вода, холодна ванночка чи компрес);
  - створення постраждалому абсолютного спокою;
  - доставка потерпілого до медичної частини.

Перша допомога при отриманні ріжучих та колючих травм:

- вимити руки (по можливості з милом);
- провести дезінфекцію використовуючи спирт, горілку тощо;
- зупинити кровотечу;
- обробити шкіру навкруги рани йодним чи спиртовим розчином;
- накласти на рану стерильну пов'язку та забинтувати.

Перша допомога при ураженні блискавкою:

- при втраті свідомості, зняти дію електричного струму на потерпілого, прикопуванням його землею для зняття залишкової електрики;
- при стані потерпілого с свідомості дати йому спокій.

Перша допомога при отриманні рваних ран:

- вимити руки (по можливості з милом);
- провести дезінфекцію використовуючи спирт, горілку тощо;
- зупинити кровотечу;
- обробити шкіру навкруги рани йодним чи спиртовим розчином;
- накласти на рану стерильну пов'язку та забинтувати.
- не дозволяється:

- поверхні ран торкатися руками і одягом (одяг не знімають а розрізають);
- промивати рану водою і змащувати мазями;
- промивати розчинами йоду, брильянтовою зеленкою і спирту;
- виймати з рани згустків крові і сторонніх тіл.

Перша допомога при харчових отруєннях:

- покласти постраждалого і промити йому шлунок:
- дати випити 4-5 склянок кип'яченої води кімнатної температури або содового розчину (1 чайна ложка на склянку води) чи слабого розчину перманганат калію (блідого-рожевого кольору);
- викликати блювоту, введенням до роту пальця, процедуру продовжують до настання чистих промивань;
- напоїти постраждалого прохолодним кріпким чаєм.

Перша допомога при потопленні:

- перша (долікарська) допомога здійснюється на місці протягом 1-5 хвилин оточуючими при виявленні постраждалого;
- найбільш результативною допомогою постраждали від потоплення є штучне дихання (з рота до рота) (з рота до носу) і закритий масаж серця, які проводяться в наступній послідовності:
  - швидко вивільнити дихальні шляхи постраждалого від води;
  - очистити рот та ніс від піску та сторонніх частин, використовуючи палець своєї руки, який попередньо обертають носовим платком чи чистою тканиною;
  - голову постраждалого повертають в бік;
  - для видалення води з верхніх дихальних шляхів постраждалого перевертають на живіт і піднявши роблять удар між лопатками;
  - для видалення води із легенів та шлунку, постраждалого необхідно покласти грудною клітиною на зігнуте коліно людини, що надає допомогу і підтримуючи лоб постраждалого надавлюють між лопатками. У (блідих) потонувши вода з легенів не видаляється;
  - після цього необхідно приступити до вентиляції легенів:
  - постраждалого кладуть на тверду поверхню і за прокинути голову та витягнути в перед і на верх нижню частину челюсті;
  - швидко вивільнити від одяжі, що здавлює грудну клітину і шию та тулуб;
  - впевнитись, що язик постраждалого не заважає диханню;
  - зробивши глибоке вдихання, роблять видих до легенів постраждалого через його рот;, закриваючи ніс постраждалого пальцями;
  - далі надавлюють на грудну клітину постраждалого.
- такі дії виконують послідовно через коні 2-3 секунди;
- найбільш часті помилки при вентиляції легенів постраждалого:
  - не розігнуте положення голови постраждалого (повітря, що вдувається постраждалому надходить не до легенів а до шлунку);
  - мала кількість повітря, що вдувається (для постраждалих дітей може бути велика);
  - великий час витрачений на підготовку до штучного дихання;
  - не своєчасна зупинку операції по вдуванню повітря;
  - недостатня сила надавлювання при закритому масажі серця.

Перша допомога при опіках та теплових ударах:

- створити тінь для потерпілого чи відвести (віднести ) його в тінь;
- розстібнути йому одяг;
- збризнути обличчя і голову холодною водою;
- на голову та серце покласти мокру тканину;
- напоїти його холодною водою;
- забезпечити приток свіжого повітря;
- забезпечити спокій.