

ДЕЙСТВИЯ В ПРЕПАВОДКОВОМ И ПАВОДКОВОМ ПЕРИОДАХ

Вместе с весной приходит ледоход и паводок. Люди могут не заметить опасности и неожиданно оказаться в холодной воде. Не всегда спасательные средства оказываются под рукой. В таких случаях человек должен рассчитывать на себя.

Для спасения необходимо знать правила, приёмы и порядок оказания первой помощи.

- ❖ Оказавшись в холодной воде, постарайтесь зацепиться за что-нибудь и удержаться на поверхности воды. Двигайтесь в медленном темпе, не совершайте резких движений. Старайтесь дышать спокойно. Не паникуйте. Неприятные ощущения от действия холодной воды быстро проходят.
- ❖ Если вы попали в воду в состоянии алкогольного опьянения, но можете контролировать своё поведение, не забывайте: неприятные ощущения от действия холодной воды вы можете не почувствовать.
- ❖ Оказавшись в воде, постарайтесь скинуть только ту одежду, которая будет мешать вам удерживаться на плаву. Оставьте на себе лёгкую одежду, носки, перчатки, головной убор. От 40 до 60 % тепла уходит через кожу головы, поэтому не снимайте головной убор, даже мокрый. Неприятные и даже болезненные ощущения в пальцах рук и ног пройдут после выхода из холодной воды. Однако сила в руках и ногах снижается в несколько раз. Старайтесь двигаться как можно осторожней.
- ❖ Оказавшись в воде, оцените обстановку. Что лучше для вас? Плыть к берегу или держаться за лодку (льдину) и ждать помощи? Дрейфовать вместе с лодкой (льдиной) и в удобном месте выбраться на берег?
- ❖ Если вы решили выбираться самостоятельно, постоянно контролируйте направление вашего продвижения, иначе дистанция до спасительного берега может значительно увеличиться.
- ❖ Не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лед. Осторожно проламывая его, продвигайтесь к берегу или более толстому льду.
- ❖ Вы выбрались на берег или на толстый лед, снимите с себя всю одежду, отожмите её, вытрите её, снова отожмите и наденьте на себя эту влажную одежду. Она защитит вас от ветра, уменьшит теплоотдачу вашего организма. Постоянно двигайтесь, это позволит вам немного согреться. Боритесь с сонливостью любыми способами. Озноб и мышечная дрожь свидетельствует о том, что у вас лёгкая степень переохлаждения. Прекращение мышечной дрожи опасный признак. Он свидетельствует о выраженном переохлаждении, а это опасно.

Общее переохлаждение – это болезненное состояние, вызванное чрезмерным понижением температуры тела человека.

Помните! Общему переохлаждению способствуют:

- Высокая скорость ветра.
- Высокая влажность воздуха.
- Длительное пребывание на холоде.
- Несоответствующая сезону, влажная и сырая одежда.
- Голод, физическая усталость, возраст (детский и старческий).
- Заболевания, ослабляющие организм человека.
- Конституционные особенности человека.
- Алкогольное и наркотическое опьянение.

Вы должны знать!

Основные признаки лёгкого переохлаждения:

- Снижение температуры тела до 34-30°C.
- Беспокойство, озноб, мышечная дрожь.
- Боль в руках и ногах.
- Частый пульс (в области запястья).
- Бледная, «гусиная» кожа. Бледно-синюшные слизистые.

Признаки переохлаждения средней тяжести:

- Снижение температуры тела до 34-30°C.
- Прекращение мышечной дрожи.
- Нарастающее мышечное окоченение.
- Кожа холодная на ощупь с мраморным оттенком.
- Дыхание редкое, поверхностное, 8-10 вдохов в минуту.
- Замедление сердечного ритма. Пульс 50-30 ударов в минуту, слабый, едва прощупывается.
- Нарастающая сонливость.

Признаки тяжёлого переохлаждения:

- Температуры тела ниже 30°C.
- Сознание отсутствует.
- Дыхание редкое, поверхностное, 6-4 вдохов в минуту.
- Пульс прощупывается только на сонной артерии – менее 30 в минуту.
- Выраженное окоченение конечностей и челюстей.
- При снижении температуры тела ниже 28°C – возможна остановка сердца. Этому способствуют все манипуляции с пострадавшим – перекладывание, смена одежды, транспортировка.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ ПОСТРАДАВШЕГО

Для всех пострадавших:

- Перенести в тёплое помещение или, по крайней мере, защитить от ветра.
 - Сменить одежду на сухую и тёплую или, по крайней мере, снять мокрую.
 - Уложить и запретить двигаться.
 - Не массировать и не растирать обмороженные участки тела.
 - Не поить алкогольными напитками.
 - Придать возвышенное положение повреждённым конечностям.
 - Вызвать скорую медицинскую помощь.
 - Постоянно контролировать состояние пострадавшего: сознание, дыхание, пульс.
 - Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи из рук в руки.
- Объяснить, что случилось с пострадавшим, и какие мероприятия первой помощи вы выполнили.

При лёгкой степени переохлаждения:

- Активное согревание пострадавшего любым доступным способом.
- Горячее сладкое питьё.

При средней тяжести переохлаждения:

- Активное внешнее согревание только туловища пострадавшего.
- Наложение теплоизолирующих повязок на конечности

При тяжёлом переохлаждении:

- Бережное проведение всех манипуляций с пострадавшим: перекладывание, переодевание.
- Постоянная готовность к проведению сердечно-легочной реанимации (соотношение массажных толчков к искусственному дыханию 30 : 2).

❖ Если ваша работа или ваш активный отдых может быть связан с попаданием в холодную погоду в весеннее и осеннее время года, вы обязаны подготовить себя и свою одежду к экстремальной ситуации. Ваша одежда должна полностью и плотно закрывать ваши руки и ноги. Обувь удобная, надёжная, должна легко сниматься. Непромокающий головной убор должен надёжно закрывать голову. Необходимо иметь запасной комплект нижнего белья, носки, перчатки, головной убор и обязательно горячее питье.