

Первая помощь пострадавшим на воде.

Приближайтесь к утопающему сзади. Если утопающий, пытаясь удержаться, хватается за вас, поднырните под него. Транспортировать пострадавшего к берегу лучше на спине, обхватив его под подбородком или держа за волосы. Скорую помощь нужно вызывать, если пострадавший находится без сознания, у него отсутствует или затруднено дыхание, не прекращается кровотечение, жалуется на сильные боли.

Помните, пусть лучше бригада скорой помощи сделает вывод, что в вызове не было нужды, чем пострадавший не получит своевременную помощь.



При судорогах мышц бедра согните ногу в колене, обхватите рукой у лодыжки (за подъём) и потяните силой к спине.

При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавкой, иголкой, щепкой). Если таких предметов нет, ущипните как можно сильнее сведенную судорогой конечность.

