



ОКАЗВАНЕ НА ПЪРВА ДОЛЕКАРСКА ПОМОЩ НА ПОСТРАДАЛИ ЛИЦА

ПЪРВА ДОЛЕКАРСКА ПОМОЩ ПРИ ЗАГУБА НА СЪЗНАНИЕ И КЛИНИЧНА СМЪРТ.

I. Първа долекарска помощ при загуба на съзнание.

Определение:

Количествените изменения на съзнанието варират като: ясно съзнание; сомнолентност; сопор; кома.

За кома говорим, когато е налице пълна загуба на съзнанието за продължително време. Когато освен липса на съзнание се установява и липса на дишане и сърдечна дейност, пострадалия е в клинична смърт.

Причини за кома:

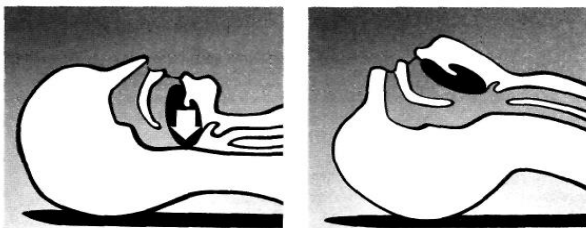
1. При черепно мозъчна травма - /сътресение на мозъка, контузия на мозъка, мозъчно притискане/;
2. При заболявания - /мозъчен инсулт, епилепсия, менингит, захарна болест и др./;
3. При отравяния - /с газове, медикаменти/;
4. При други причини - /слънчев удар, топлинен удар, удар от електрически ток, алергичен шок/.

Пострадалият е в съзнание, когато се подчинява на команди като: отваря очите, повдига ръка или крак, може да покаже езика си, реагира на докосване и разтърсване. Ако пострадалият не реагира на гласови команди или при докосване и внимателно разтърсване тогава той е в безсъзнание.

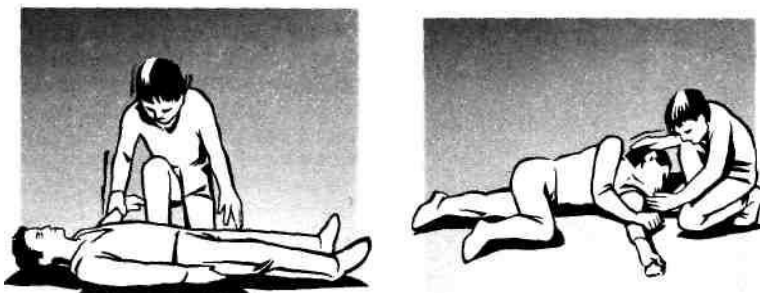
При безсъзнание се предприемат незабавно следните действия:

A/ Осигуряване на свободни дихателни пътища:

1. Освободете пострадалия от пристягащи дрехи;
2. Прегледайте устната кухина и я почистете от кръв, слюз, счупена зъбна протеза, като използвате платнена кърпичка, но не хартиена. Задължително трябва да се използват ръкавици за еднократна употреба;
3. Отведете главата на пострадалия внимателно назад с едната ръка поставена на челото, а с другата издърпайте брадичката нагоре и напред;
4. Ако имате подходяща кърпа или дреха навийте я на роло и внимателно я поставете под раменете на пострадалия, така, че главата да увисне леко назад;



5. Поставете пострадалия в стабилно странично положение;



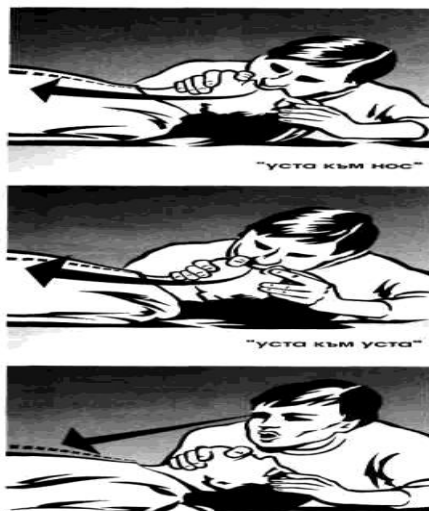
6. Повикайте спешна медицинска помощ;

7. Проверявайте дишането и сърдечната дейност на интервал от 1 мин.;

8. Продължете първата помощ.

Б/ Проверка на дишането

За целта оказващият първа помощ поставя бузата и ухото си в близост до устата на пострадалия и наблюдава за наличието/липсата на дихателни движения в областа на гърдите. Ако няма признаци за дишане следват незабавно две бавни /за около 2 сек. всяко/ обдишвания на пострадалия.



С/ Проверка на кръвообращението

Ако усетите, че има дихателни шумове, леки движения, това означава, че има сърдечна дейност и кръвообращение. Когато оказващия първа помощ е специално обучен той може да провери и за наличието на пулс на сънните артерии или феморалните. Ако няма кръвообращение се предприема и индиректен сърдечен масаж.

Проверката на дишането и кръвообращението не трябва да продължи повече от 10 сек.

Забележка:

- При разкъсани рани или кръвотечение от ухото пострадалия се поставя в стабилно странично положение върху страната на нараняването.
- При вдлъбнатини в черепа или счупени кости пострадалия се поставя в стабилно странично положение върху ненаранената страна.
- Главата на пострадалия не трябва да се отклонява от оста на гръбначния стълб.
- При нараняване и кървене се поставя стерилна превръзка.

II. Първа долекарска помощ при спиране на дишането, сърдечната дейност и кръвообращението- клинична смърт.

Определение:

При спиране на дишането и сърдечната дейност сърцето не е в състояние да снабдява с кръв и кислород жизнено важните органи и системи. Ако не бъдат предприети спасителни мерки клетките на мозъка се увреждат необратимо след 3-5 мин. и настъпва биологична смърт.

Разпознаване: пострадалият е в безсъзнание, липсва дишане и кръвообращение.

Причини за спиране на дишане и сърдечна дейност.

Всички злополуки, които водят до загуба на съзнанието могат да доведат до спиране на дишането и сърдечната дейност.

Алгоритъм на поведение при пострадал в състояние на клинична смърт:

- 1.Обадете се на спешна медицинска помощ;
- 2.Започнете обдишване и непряк сърдечен масаж в съотношение 2/15 при един оказващ помощ и 1/5 при двама оказващи помощ. За една минута следва да се направят около 100 притискания;



3. Продължаване на сърдечния масаж и изкуственото дишане до идването на екип на СМП или до възстановяване на кръвообращение и дишане;

4. Ако се възстанови спонтанно дишане и кръвообращение, но пострадалия остане в безсъзнателно състояние, трябва да бъде поставен в стабилно странично положение, като дишането и кръвообращението се контролират на всяка една минута.



Методи на изкуствено дишане:

- Сложете предпазна марля върху устата и носа на пострадалия;

- Обдишване уста към нос – освободете дихателните пътища, затворете с палец устните и обдишвайте през носа;
- Обдишване уста към уста – освободете дихателните пътища, претиснете с палец и показалец носа и обдишвайте през устата;
- След всяко обдишване наблюдавайте гръдния кош на пострадалия;

Метод на непряк сърдечен масаж:

- Поставете пострадалия върху твърда повърхност;
- Поставете дланта на едната ръка върху долната трета на гръдната кост, а другата ръка върху първата;
- С опънати ръце в лактите, започнете претискания с честота 100 пъти в минута;
- Ръцете на оказващия първа помощ не трябва да се отделят от гръдната кост;
- Гръдната кост трябва да хлътва с 3,5-5 см при всяко притискане.



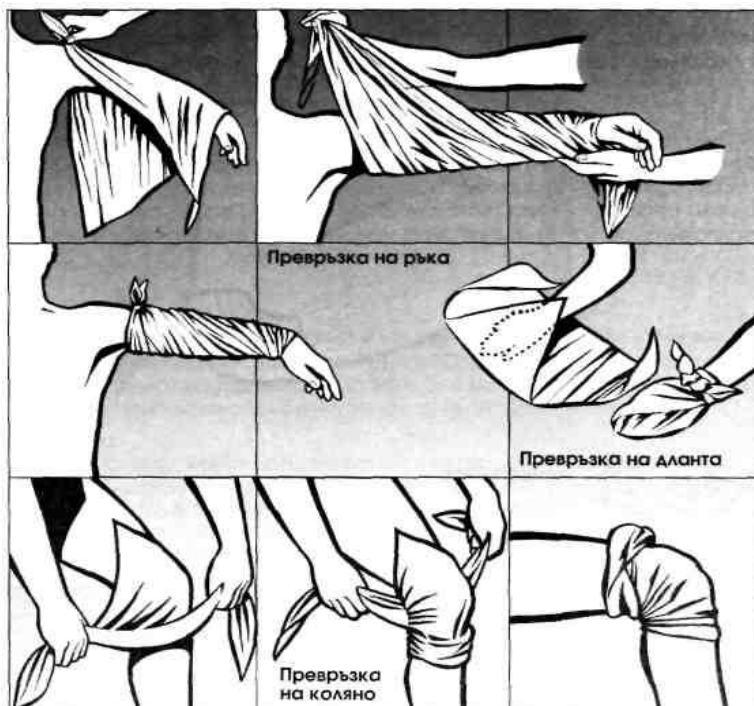
136.63

III. Първа долекарска помощ при наранявания.

1. *Видове рани:* контузни; разкъсно-контузни; порезни; прободни.
2. *Първа помощ:*
 - Поставете пострадалия да седне или легне;
 - Спиране на кръвотечението;



- Направете стерилна превръзка, като покриете нараненото място със суха стерилна марля. Не се използват мехлеми, пудри, дезинфекция;



- Ако има чуждо тяло то не се изважда, а се прави превръзка върху него или около него;



- Потърсете СМП.

Забележка:

При ухапване от животни, раната се измива по възможност с топла вода и сапун. При изгаряне от топлина или корозивно изгаряне нараненото място се полива обилно със вода.

IV. Първа долекарска помощ при ставни наранявания.

1. Видове ставни наранявания:

- Контузия на става – има силна болка особено при движение, мястото е подуто, може да има кръвонасядане;
- Навяхване – дължи се на прерастягане на ставната капсула и ставните връзки. Има болка, подуване и често хематом;
- Изкълчване – костите образуващи ставата се разместват и остават в аномално положение. Има болка, подуване, неспособност за движение, аномално положение.

2. Първа помощ:

- Повдигнете и обездвижете засегнатата става;
- При възможност поставете студен компрес;
- При навяхване направете стегната бинтова превръзка;
- При изкълчване не правете опити за наместване, а обездвижете крайника в намереното положение /обездвижват се две съседни стави/;
- Обадете се на СМП.



V. Първа долекарска помощ при счупвания

1. Видове фрактури:

- Закрита фрактура, когато не е нарушена цялостта на кожата;
- Открита фрактура, когато е нарушена цялостта на кожата;

2. Симптоми:

Има силна болка, подуване. Движението е трудно или невъзможно. Има деформация на засегнатото място.

3. Първа помощ:

Счупвания на рамото и ръката:

- Не движете засегнатата ръка;
- При открита фрактура поставете стерилна превръзка;
- Разхлабете стегнатите дрехи и отстранете ръчен часовник и пръстени;
- Обездвижете счупената ръка с триъгълни кърпи;



- Фиксирайте с триъгълна кърпа;
- Продължете борбата с шока;
- Обадете се на СМП.

Счупване на крак:

- Не движете излишно наранения крак;
- Разхлабете дрехите, развържете връзките на обувките, но не ги събувайте;
- При открита фрактура приложете стерилна превръзка;
- Обездвижете крака, може да се фиксира за здравия крак, като между тях се постави подложка;
- Продължете борбата с шока;
- Обадете се на СМП.



Счупване на черепа или неговата основа:

- При необходимост предприемете незабавни животоспасяващи действия;
- Покрийте раната със стерилна марля;
- Поставете пострадалия да легне с повдигната горна част на тялото, ако е в съзнание;
- Ако пострадалия е в безсъзнание, обърнете го да легне на наранената страна;
- Продължете борбата с шока;
- Обадете се на СМП.

Нараняване на гръбначния стълб, счупване на прешлен:

- Не променяйте положението на пострадалия до пристигането на лекар;
- Фиксирайте главата на пострадалия в положението в което е намерен;
- Ако пострадалия е в безсъзнание поставете го внимателно в странично стабилно положение, като придържате главата;
- Вземете мерки срещу шока;
- Обадете се на СМП.

VI . Първа долекарска помощ при кръвотечение.

1. Кръвоспиране:

Кръвотеченията биват два вида: външни кръвоизливи и вътрешни кръвоизливи. При артериално кръвотечение кръвта изтича под високо налягане, на тласъци и е с ясно червен цвят. При венозно кръвотечение кръвта е тъмно червена и изтича постепенно. За вътрешни кръвоизливи може да се съди по общото състояние на пострадалия.

Ако пострадалият загуби над 20% от обема циркулираща кръв, могат да настъпят увреждания на жизнено важни органи като сърце, мозък, бъбреци и др.

Методи на кръвоспиране:

- Директна компресия върху раната /тампонираща- притискаща превръзка/. Метода е подходящ при по-леко кръвене;
- Монуално кръвоспиране с притискане в раната. Извършва се с помощта на стерилна марля;
- Мануално кръвоспиране с притискане на магистрален кръвоносен съд над мястото на нараняването. За долен крайник се притиска артерия феморалис, а за горен артерия аксиларис или брахиалис;



• Поставяне на турникет, пристягаща превръзка. Поставя се при силно кръвотечение от голям съд на горен или долен крайник с помощта на турникет или триъгълна кърпа. Пристягането се извършва само върху единична подлежаща кост над коляното или над лакътя. Прави се задължително върху подложка от плат, марля, триъгълна кърпа и др. Винаги се отбелязва часа на този вид превръзка, като през 30 мин. превръзката трябва да се разхлабва.

2. Направете стерилни превръзки на раните.

3. При наличие на ампутант /откъснат пръст и др./ завийте ампутанта в триъгълна кърпа и поставете в найлонов плик. Найлоновият плик се поставя в друг пълен с вода и лед.

4. Предприемете по нататъшна борба с шока.

5. Обадете се на СМП.

Оказващия първа помощ трябва да избягва контакт с кръвта и раната на пострадалия. За тази цел е наложително използването на ръкавици за еднократна употреба.

VII. Първа долекарска помощ при шок.

1. Определение:

Шокът е състояние предизвикано от различни причини /кръвозагуба, обезводняване, алергична реакция, тежка инфекция, нараняване на гръбначния мозък и др./ при което има недостатъчно кръвоснабдяване на жизнено важни органи и тъкани.

2. Симптоми:

Шокът се развива постепенно, като протича с унесеност, безпокойство, кожата е бледа, студена и влажна. Пулсът е отслабен и учестен. При несвоевременно оказване на първа помощ състоянието на пострадалия бързо се влошава докато изпадне в безсъзнание.

3. Борба с шока:

Има за цел да поддържа жизнените функции, дишане и кръвообращение чрез:

- Бързо и ефективно кръвоспиране;
- Грижа за нараняванията/промиване със студена вода при термични и химични изгаряния, обездвижване и др./;
- Противошокова поза – легнал по гръб с повдигнати крайници;
- Освобождаване от пристягащи дрехи;
- Обаждане на СМП.



VIII. Първа долекарска помощ при ухапвания от животни.

1. Ухапване от куче или диви животни:

Има висок риск от инфекция на раната, заразяване с тетанус или с бяс. Бяст много често е фатален за хората, предава се чрез слюнката на заразените животни. Болните от бяс животни имат необичайно поведение. Труповете също са опасни и могат да бъдат заразни.

Първа помощ:

- Незабавно почистете раната с топла вода и сапун;
- Поставете стерилна превръзка;
- Отведете пострадалия в най-близкото лечебно заведение;
- Ако е възможно животното причинило раната трябва да бъде наблюдавано.

2. Ухапване от змия:

В България има два вида отровни змии- усойница и пепелянка. Усойницата се среща на надморска височина над 800 м. Пепелянката има рогче на предната част на главата. При ухапване змията отделя отрова през двата кучешки зъба на горната челюст. Има латентен период от 30 мин. до 6 часа. Отровата действа на нервната система и на кръвосъсирването. Може да предизвика и токсикоалергична реакция. При ухапването се виждат белези от зъби с размерите на глава на топлийка отдалечени на около 1 см един от друг и с ливидно оцветяване. Мястото на ухапването е болезнено, подуто. Пострадалият може да изпадне в шок. Понякога има пареза на горните клепачи с птоза, което е важен диагностичен симптом.

Първа помощ:

- Обездвижете наранената област;
- Поставете студен компрес върху раната;
- Поставете пристягаща превръзка над мястото на ухапването;
- Отровата не се изсмуква с уста;
- Обадете се на СМП.

3. Ужилване от насекоми:

Ужилванията от пчели, оси и стършели могат да предизвикат токсични и алергични реакции, като силата им е различно изразена при отделните хора. Особено опасни са ужилванията в областта на шията и главата. При ужилване има силна болка, подуване и зачервяване. Има опасност от шок при алергична реакция.

Първа помощ:

- По възможност жилото трябва да бъде отстранено с помощта на пинсета;



- Поставете студен компрес на мястото на ужилването;
- При ужилване в устата и гърлото, ако пострадалия е в съзнание накарайте го да смуче кубчета лед и направете студен компрес около врата;

- Започнете борбата с шока;
- Обадете се на СМП.

4. Ухапване от кърлежи:

Пренасят различни инфекциозни болести.

Първа помощ:

- Отстраняването на кърлежа проникнал в кожата става след намазването му със спирт, йод-бензин или мазнина. Кърлежа се захваща с пинсета и се отстранява като се върти в посока обратна на часовниковата стрелка и на вън;

- Задължително се използват ръкавици за еднократна употреба;
- Извършва се консултация с лекар.

IX. Първа долекарска помощ при слънчев и топлинен удар.

Слънчев удар се получава вследствие пряко облъчване на главата от слънцето. Топлинен удар възниква при голямо физическо натоварване във влажна и топла среда. Телесната температура се повишава над 40 С.

1.Симптоми:

Лицето е силно зачервено, има гадене, повръщане, главоболие. Може да има гърчове до пълна загуба на съзнанието.

2.Първа помощ:

- Поставете пострадалия на хладно и сенчесто място;
- Разкопчайте дрехите на пострадалия;
- Пострадалия да легне с повдигната глава и горна част на тялото, когато е в съзнание, а когато е в безсъзнание да се постави в стабилно странично положение;
- Напръскайте пострадалия със студена вода и дайте да приема течности, ако е в съзнание;
- Обадете се на СМП;
- Проверявайте дишането и кръвообращението през една минута.

X. Първа долекарска помощ при термични и химически изгаряния.

1. Термични изгаряния:

Причиняват се от контакт с горещи предмети, пламък, горещи пари и течности. Важно е да се определи процента на изгарянето и неговата степен, като дланите представляват един процент:

- Първа степен – зачервяване, подуване, болка;
- Втора степен – появяват се и мехури;
- Трета степен – образуване на рани, струпеи;
- Четвърта степен – овъгляване на кожата и тъканите.

Усложнения:

- Шок поради загуба на плазма и силната болка;
- Животозастрашаващи инфекции.

Първа помощ:

- Гасене на горящите дрехи – притиснете пострадалия към земята, задушете пламъците с одеяла или дрехи, излейте вода;
- Отстранете внимателно дрехите;
- Дръжте изгорелия участък под студена чиста вода в продължение на 10-15 мин.;



- Направете стерилни превръзки на засегнатите части;
- Обадете се на СМП.

Забележка:

Използвайте ръкавици за еднократна употреба. Не прилагайте мехлеми, прахове или гелове. Не пукайте мехурите.

2. Химически изгаряния.

Причинява се най-често от киселини или основи.

Първа помощ:

- Незабавно отстранете замърсеното облекло;



- Изплакнете обилно с чиста течаща вода в продължение на 15-20 мин.;
- Направете стерилна превръзка;
- Обадете се на СМП.

Забележка:

Локално киселините се неутрализират с 2,5 % разтвор на натриев бикарбонат. Основите се неутрализират с 1% разтвор на оцетна киселина. Против болката се дава аналгин.

XI. Първа долекарска помощ при измръзване и общо охлаждане на организма.

1. Измръзване.

Измръзването е локално тъканно увреждане при нарушено кръвообращение в резултат от излагане на студ, влага и вятър. Измръзване може да се получи при температури по-ниски от + 6 С, особено когато има силен вятър и висока влажност. Най-често се засягат пръстите на краката и на ръцете, носа и ушите.

Степени:

Първа степен – бледост, оток, тръпнене, болка;

Втора степен – ливидна кожа, образуване на мехури;

Трета степен – некроза на тъкани.

Първа помощ:

- Разхалабете стегнатото облекло или обувки;
- Поставете стерилна превръзка върху засегнатата част;
- Ако дрехите са влажни сменете ги и завийте пострадалия допълнително с дрехи или одеало;

- Дайте на пострадалия топли подсладени напитки, но не алкохол;

- При възможност вкарайте пострадалия в затоплено помещение;

- Закарийте пострадалия на преглед при лекар.

Забележка:

Засегнатата част от тялото не трябва да се загрява директно, нито да се разтрива със сняг или груба кърпа. Накарийте пострадалия да движи замръзналите крайници. Затоплянето трябва да става постепенно;

2. Преохлаждане на организма /хипотермия/.

Хипотермията е състояние при което телесната температура пада под 36 С, вследствие излагане на студ, влага и вятър.



Симптоми:

Пострадалият в началото чувства студ, по-късно става апатичен, спокоен и заспива. Пулсът се забавя и дишането отслабва. Ако не се предприемат бързи мерки настъпва кома и смърт, при понижаване на телесната температура под 30 С.

Първа помощ:

- Събудете пострадалия и го дръжте буден;
- Дръжте пострадалия подпрян или легнал и не му позволявайте да се движи;
- Отстранете мокрите дрехи и завийте пострадалия в одеало или топли дрехи;
- Дайте топли напитки, но не алкохол;
- Проверявайте дишането и кръвообращението;
- Обадете се на СМП или Планинска спасителна служба;
- При клинична смърт започнете изкуствено дишане и индиректен сърдечен масаж;
- Затоплянето трябва да става постепенно при стайна температура.

Забележка:

Ако се намирате в планината потърсете подслон, завийте пострадалия в топли дрехи. В никакъв случай не масажирате и не разтривайте пострадалия. Движенията мога до доведат до загуба на топлина, мускулни разкъсвания и нахлуване на студена кръв от периферията към центъра на тялото, което може да е фатално.

ХІІ. Първа долекарска помощ при остри отравяния.

Отровите са вещества от околната среда, които попаднали в малки количества в организма причиняват болестни изменения и могат до доведът до смърт. Отровите са твърди, течни и газообразни вещества. Могат да попаднат в организма основно :

- през храносмилателната система – при поглъщане през устата;
- през дихателната система – при вдишване на токсични газове;
- през кожата – при контакт с токсични вещества;
- прободна рана – при ухапване от змия, насекомо и др.

Първа помощ:

- При отравяния с токсични газове, изнесете пострадалия на безопасно място. Осигурете на пострадалия чист въздух. Оказващият първа помощ трябва да подсигури собствената си безопасност. При отравяне с газ пропан бутан да не се пали запалка или кибрит, да не се



включват електрически ключове или уреди поради опасност от електрическа искра;

- При отравяне през устата накарайте пострадалия да изпие бързо 3-4 л. вода и след това предизвикайте повръщане. Ако имате медицински въглен, разтворете го във водата. Не се дава мляко като противоотрова, особено при отравяния с органични разтворители;

- При отравяне през кожата, отстранете замърсените дрехи, измийте мястото с вода и сапун и обилно го изплакнете с вода. Подсушете с марля. Очите се промиват обилно с течаща вода и се подсушават със стерилна марля;

- При ухапване от животно, крайникът се имобилизира, поставя се торникет. Може да се направи инцизия със стерилно ножче;

- Вземете мерки срещу шока;
- Обадете се на СМП или заведете пострадалия на лекар;
- Вземете със себе си за изследване материал от предполагаемата отрова.

ХІІІ. Първа долекарска помощ при поражение от електрически ток.

Действието на електрическия ток върху човешкия организъм се проявява по два начина:

1. Общи физико-химични прояви /електрокуцио/, при преминаване на електрическия ток през центровете на сърдечната и дихателната дейност и разстройство на техните функции. Директно увреждане на различни органи и системи:

- нервна система – количествени изменения в съзнанието до пълна кома;
- сърдечно съдова система – аритмии, камерни фибрилации, спиране на сърцето;
- дихателна система – неравномерно дишане, спиране на дишането.

2. Местна проява на действието на електрическия ток – изгаряне /електрокомбусцио/:

А/ Неконтактни електрически изгаряния. При тях електрическия ток не преминава през тялото. Предизвикват се от:

- електрическа искра от нисковолтов ток, поради неизправност на ел. уред. Засегнатият участък е обгорял и има различно по степен изгаряне;
- волтова дъга от високоволтов ток. Изгарянето е с характеристика на пламаково. Често е съчетано с механична травма при падане от високо /стълб, вагон/.



Б/ Контактни електрически изгаряния. Това са типичните електрически изгаряния. Електрическият ток преминава през тялото на пострадалия при допир с проводник. Има входно и изходно отворствие /понякога повече от едно/. Наподобяват кратерообразни рани с дълбоки некрози, с изгаряния на мускули, кости и стави. Пораженията на повърхността изглеждат леки, а в дълбочина са тежки. Чести са внезапните кръвоизливи предизвикани от разкъсване на кръвоносен съд.

Забележка:

Нисковолтовите електрически изгаряния /ток до 1000 волта/, протичат обикновено само като изгаряния. Високоволтовите поражения /ток над 1000 волта/, освен като изгаряне протичат и с общи прояви, а не рядко се съчетават и с механична травма.

Първа помощ:

Напрежение до 1000 волта:

- Преди предприемане на спасителни действия, прекъснете електрическата верига – отвийте бушона или изключете шалтера; при невъзможност извадете щепсела от контакта. В случай, че е невъзможно да се прекъсне електрическата верига, използвайте изолиращи ръкавици и ботуши;

- Ако пострадалият е в съзнание, направете стерилна превръзка и транспортирайте до най-близкото лечебно заведение;

- Ако пострадалият е в безсъзнание, осигурете свободни дихателни пътища, контролирайте дишането и кръвообращението.

- Обадете се на СМП.

Напрежение над 1000 волта:

- Не се доближавайте до пострадалия, докато токът не бъде изключен. Ако се окажете в зоната на електрическо поражение излезте от нея по най-бързия начин с подскоци със събрани крака или с влачеща се походка/ без да раздалечавате стъпалата си едно от друго и без да ги повдигате от земята/;

- Обадете се на ПАБ и СМП.

XIV. Първа долекарска помощ при удавяне.

Всяка година от удавяне в света загиват около 200000 души. В България цифрата е от 160 до 200 души. Приблизително 30% от тях са деца до 17 г. възраст. В морето жертвите са 25%, а във вътрешните водоеми са 75%.



Давене настъпва, когато в дихателните пътища попадне вода. В около 10% от случаите настъпва ларингоспазъм, като защитна реакция. Най-важният белег на давенето е асфиксията:

- Давене в сладка вода - води до оводняване на организма, хемодилуция и хемолиза;
- Давене в солена вода - води до нахлуване на вода в алвеолите, хемоконцентрация и белодробен оток.

Предпоставки за водни инциденти:

- Дънни ями и прагове - да се запази самообладание и с отскоци да се придвижим до плиткото;
- Плуване и скокове в непознати води - опасност от подводни скали и други остри предмети;
- Плуване и къпане след обилно хранене - кръвта се преразпределя към храносмилателната система и мозъка остава без кръв. Не бива да се влиза във водата 1.5-2 часа след нахранване. Не бива да се дъвче дъвка по време на плуване;
- Алкохол и наркотични вещества - силно се нарушава възможността за преценка на опасностите. Алкохола води до вазодилатация и преохлаждане;
- Студена вода - може да доведе до рефлексно спиране на дишането, загуба на съзнание и смърт. В язовирите често горният слой вода е нагрят, а в дълбочина водата е студена;
- Мускулни крампи - получават се след преумора, силно усилие и преохлаждане. Запазете самообладание, поемете дълбоко въздух за да сте над водата. Сгъвайте и разгъвайте засегнатия крайник и го масажирате. Излезте на брега. Не убождайте мускула с остър предмет;
- Умора и изтощаване - при по-дълги водни преходи, плувайте в група;
- Водни спортове и развлечения /джетове, водни ски и др./ - задължително се поставя спасителна жилетка.

Основни правила за помощ при водни инциденти:

Къпете се и плувайте само в охраняеми водоеми. Решаващи са първите минути от инцидента, когато давещия се е на повърхността. Личната безопасност е много важна. Не позволявайте на давещия се да ви "сграбчи".

- Ако не умеете да плувате - дръжте се здраво за брега с ръка и се опитайте да подадете ръка или крак на давещия се. Може да използвате подръчни средства, като дъска, въже, шал и др. Може да се използва празна туба завързана с въже. При повече хора хванати за ръце, да се нагази до



гърди във водата. Ако сте в лодка подайте гребло от страната на кърмата на лодката за да не се преобърне;

- Ако умеете да плувате но сте неспециалист.

Използвайте плаващи предмети /пояс, дюшек/. Не позволявайте давещия се да ви сграбчи.

Първа долекарска помощ:

- Поставете пострадалия по гръб на земята;
- Главата трябва да бъде поставена по ниско от тялото;
- Ако пострадалия е в съзнание завиите го със сухи дрехи;
- Насочете пострадалия за преглед от лекар;
- Ако пострадалия е без дишане и кръвообращение, започнете искусствено дишане и непряк сърдечен масаж;
- Обадете се на СМП.