

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ РАЗНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. Тепловой или солнечный удар.

Первыми признаками является тошнота (рвота), вялость, головокружение. Заберите ребенка из воды, отведите его в тень, дайте ему попить воды. Покиньте пляж, отправляйтесь домой. Рекомендован постельный режим и обильное питье. Если у ребенка повысится температура, а к вечеру рвота не пройдет, вызовите врача.

2. Солнечный ожог.

Если ребенок долго находится в воде без головного убора, он легко может получить солнечный ожог. Опознать его легко – кожа покраснеет, ярко выделятся следы от купального костюма. Слегка надавите пальцем на покрасневший участок. Если след от пальца исчезнет не сразу, это будет значить, что ребенок обгорел. В таком случае уведите его в тень и намажьте противовоспалительными средствами. После высыхания крема или лосьона оденьте на ребенка футболку и обязательно головной убор. В ближайшие 3 дня нельзя подставлять обожженную кожу солнцу, пока она не восстановится.

3. Получение инфекции.

Во время купания ребенок может случайно глотнуть воды. Вместе с жидкостью есть риск проглотить инфекцию. При появлении первых признаков желудочной инфекции (рвота, понос, тошнота, высокая температура) вызовите врача, уложите ребенка в постель и поите его водой. В случае серьезного инфекционного заражения может потребоваться госпитализация. Для предотвращения болезни необходимо, чтобы после каждого выхода из воды ребенок мыл руки или обрабатывал их антибактериальными салфетками. Также нельзя купаться с открытыми ранами, необработанными царапинами и ссадинами.

4. Переохлаждение.

Маленькие перерывы между заплывами, купание в холодной воде, отсутствие активности при нахождении в водоеме могут спровоцировать переохлаждение. Его первыми признаками являются мурашки на коже, дрожь и посинение губ. Позовите ребенка на берег. С силой разотрите его сухим полотенцем, закутайте и оставьте так на некоторое время. Затем снимите с него купальник и проследите, чтобы ребенок

переоделся в сухую сменную одежду. Позже он согреется на солнце или с помощью физической активности.

5. Травма или физическое повреждение.

Во время купания ребенок может поцарапаться о дно, удариться при неаккуратном прыжке, наступить на стекло или гвоздь. Прежде всего необходимо немедленно покинуть водоем и обработать рану средствами из аптечки. Если повреждение серьезное, нужно обратиться в пункт помощи или спасения на пляже. При необходимости отправьте ребенка в больницу.

Если вы видите, что ваш ребенок тонет или его уносит течением...

1. Помогите ему самостоятельно, а лучше привлечите других людей на пляже.
2. Постарайтесь как можно быстрее добраться до ребенка вплавь.
3. Захватите спасательные средства, плывите к ребенку с разных сторон.
4. Подтащите тонущего к себе и переверните его на спину.
5. Оденьте на надувное спасательное средство и поднимите голову над водой.
6. Дотащите ребенка до берега за волосы, держа за подбородок или обхватив поперек тела сзади. Если на спасение отправилось несколько людей, можно поддерживать ребенка с обеих сторон, чтобы облегчить себе физическую нагрузку.
7. На берегу окажите ребенку первую помощь.

Если он в сознании, то:

- помогите ему избавиться от проглоченной воды – положите ребенка животом вниз на свое колено, попросите его открыть рот или сделайте это с усилием, надавите обеими руками на спину – и лишняя вода вытечет;

- дайте ребенку отдышаться и успокойте его;
- насухо вытрите полотенцем;
- проверьте, не попала ли вода в уши;
- оденьте ребенка и отправляйтесь домой;

Не заикливайтесь на случившемся. И, конечно же, не кричите на ребенка, не обвиняйте его и не наказывайте!. А вот на следующий день обязательно еще раз проговорите правила поведения на воде и некоторое время не посещайте пляж, чтобы не наносить ребенку психологическую травму.

Если ребенок без сознания:

- вызовите скорую помощь и приступайте к оказанию доврачебной помощи;

- если есть спасатели на пляже, привлечите их;

- аккуратно положите ребенка на спину.

- под голову положите самодельную подушку (из одежды или полотенца);

- проверьте, не остановилось ли у ребенка сердце. Признаки остановки – отсутствие пульса, нет дыхания, широкие зрачки. Если вы обнаружили это, то срочно приступайте к искусственному дыханию. Вы должны действовать быстро – остановка сердца более чем на 2 минуты приводит к летальному исходу.

- **искусственное дыхание:** сделайте глубокий вдох, зажмите нос ребенку, откройте ему рот и выдохните в него набранный в легкие воздух. Делайте 1 выдох в 4 секунды (15 выдохов в минуту).

- **непрямой массаж сердца:** опустите ладони ребенку на грудь между сосками. Ладони сложите друг на друга. Во время искусственного дыхания, точнее **в паузах между выдохами**, делайте по 4 ритмичных нажима. Давить надо достаточно сильно, но при этом не слишком. Иначе вы сломаете ребенку ребра. Детям до 7 лет и детям с худым телосложением делайте не прямой массаж сердца не ладонями, а пальцами.

ВАЖНО! Искусственное дыхание делайте до того момента, пока ребенок не очнется. Не паникуйте и не отчаивайтесь. Привлеките помощника – один человек пусть делает искусственное дыхание, а другой отвечает за непрямой массаж сердца.

- как только ребенок очнется, поверните его на бок, укройте и ожидайте приезд скорой помощи.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА
НАХОДИТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПОД ВАШЕЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ.**