

# Оказание первой помощи спасённому из воды

Если пострадавший успел наглотаться воды, надо положить его животом на своё колено и несколько раз резко сжать с боков грудную клетку, чтобы удалить попавшую в лёгкие воду. Затем надо проверить, дышит он или нет.

Если пострадавший не дышит, положите его на спину, запрокиньте его голову назад, подняв подбородок, чтобы открылись дыхательные пути, и начните делать искусственное дыхание «рот в рот». Сначала нужно пальцами зажать пострадавшему ноздри, затем сделать глубокий вдох, прижать губы к его рту и выдохнуть в рот воздух, пока грудь пострадавшего не станет подниматься.

Когда грудь поднимется, нужно убрать губы и ждать, пока она опустится. Если грудь не опускается, слегка надавите руками на нижнюю часть грудной клетки, чтобы воздух вышел из лёгких. Продолжайте искусственное дыхание в ритме десяти вдохов в минуту.

Если пострадавший задышал, положите его в наиболее удобную позу, при которой язык не закроет дыхательных путей, а вода сможет вытекать изо рта.

После этого можно бежать за помощью.

