

Saugus elgesys prie vandens ir vandenyje

Vandens pramogos yra puikus ir sveikatai palankus laiko leidimo būdas vasaros sezono metu, tačiau atšilę orai ir prasidėjęs maudynių sezonas ne tik džiugina, bet ir kelia nemažai iššūkių, ypač medikams bei gelbėtojams.

Dažnai skęsdami žmonės nešaukia ar negali šaukti, nes springsta vandeniui, stengiasi visomis jėgomis galvą išlaikyti virš vandens – kiekvienas panirimas po vandeniui gali būti paskutinis. Todėl širdies sustojimas skendimo metu yra hipoksijos pasekmė. Kad atsikurtų spontaninė kraujotaka, gaivinant svarbu kuo greičiau pradėti dirbtinius įpūtimus ir krūtinės paspaudimus.

IŠVENK SKENDIMO - BŪK SAUGUS VANDENYJE IR ŠALIA VANDENS

- Būdami su nemokančiu plaukti vaiku šalia vandens ar vandenyje, nenuotolkite nuo jo toliau nei pasiekia jūsų rankos.
- Plaukiokite saugiose vandenyse, kuriuos prižiūri gelbėtojai.
- Jei namuose auga mažamečiai nemokantys plaukti vaikai, siekdami juos apsaugoti, aptverkite namų baseinus ar tvenkinius iš visų pusių tvora.
- Vaikai, nepatyrę plaukikai, taip pat asmenys, kurie plaukia vandens transportu privalo dėvėti liemenes būdami šalia ar ant vandens.
- Išmokykite plaukti patys ir kuo anksčiau išmokykite plaukti savo vaikus.
- Apsilankykite saugumo vandenyje ir gaivinimo kursuose, kad būtumėte pasiruošę pačiai blogiausiai situacijai.

PASTEBĖK SKĘSTANTĮ ŽMOGŲ IR KVIESK PAGALBĄ

- Skęstantieji rodo atpažįstamus ženklus: dažniausiai skęstantieji kovoja vandens paviršiuje, kol turi jėgų šaukia, mojuoja rankomis, dažniausiai jų kūnas yra vertikalioje padėtyje, kai pavargsta- rankos būna nuleistos ir neiškyla virš vandens paviršiaus, jos atlieka neefektyvius mynimo ar spyrimo judesius, galūnių judesiai yra neefektyvūs arba mažai efektyvūs, todėl auka nejuda iš vietos arba juda labai mažai.
- Svarbu žinoti, kad skęstantysis gali nemojuoti ir nesišaukti pagalbos.
- Liepkite konkrečiam žmogui iškviesti pagalbą, jei pats liekate su auka.
- Paprašykite praeivių, kad padėtų jums nepamesti skęstančiojo iš akiračio.

PADĖKITE SKĘSTANČIAJAM PLŪDURIUOTI, KAD BŪTŲ IŠVENGTA PANIRIMO Į VANDENĮ

Kai padedate kitam:

1. Sustabdykite skendimą, skatinkite plūduriavimą.
2. Stenkitės skęstančiam padėti būdamas krante, kad auka jūsų nenuskandintų.
3. Paduokite aukai ilgą šaką ar lazda, kurią pagalbą galėtų partempti skęstantįjį į krantą.

Kai padedate sau:

1. Jei skęstate jūs - napanikuokite.
2. Mojuokite ir šaukitės pagalbos ir kuo skubiau pradėkite plūduriuoti, kad išsaugotumėte jėgas.

JEI SAUGU – IŠTRAUKITE SKĘSTANTĮJĮ IŠ VANDENS

- Pasistenkite ištraukti auką iš vandens nelipant į jį.
- Padėkite aukai ištrūkti, duodami jiems patarimus kaip išsikapstyti iš vandens.
- Skęstantįjį iš vandens traukite, tik kraštutiniu atveju, jei esate įsitikinę, kad tai yra saugu jums.
- Traukdami auką iš vandens naudokite plūdūrą, gelbėjimo ratą ar kitą plūduriuojančią priemonę.

SUTEIK PIRMAJĄ PAGALBĄ IR KREIPKIS Į MEDIKUS

- Negaišdami laiko informuokite gelbėtojus ir skambinkite bendruoju pagalbos telefonu **112**.
- Jei auka nekvėpuoja, pradėkite pradinį gaivinimą.
- Jei auka kvėpuoja, likite su ja kol atvyks medikai.
- Kreipkitės į medikus, vykite į ligoninę, jei yra net ir nereikšmingų simptomų.

Būkite atsargus ir saugokite vieni kitus!

Parengė Miglė Klimaitė
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės
Sveikatos biuro stiprinimo specialistė