

## Опасности связанные с водой

### Утопления

Для детей в возрасте **до пяти лет утопление является второй по значимости причиной смерти**, а бассейны являются главным виновником!

Даже небольшое количество воды в легких вызывает дыхательный дистресс и учащенное дыхание, которое легко прогрессирует до спутанности сознания, гипоксии (посинение губ) и смерти.

Первая помощь – это сердечно-легочная реанимация и одновременно необходимо вызвать спасателей или скорую!

В чем заключается медицинская помощь. Медики немедленно начинают подачу кислорода. Наблюдение включает в себя рентгенографию, чтобы исключить отек легких и аспирацию. Интубация может потребоваться пациентам, которые не реагируют на маску или носовые канюли. Все пациенты находятся под наблюдением до тех пор, пока не почувствуют, что они в безопасности, многие из них госпитализируются в отделение интенсивной терапии.

Наибольшему риску утопления подвержены:

- дети в возрасте от 0 до 5 лет
- подростки
- люди с судорожными расстройствами,
- люди с расстройства аутистического спектра
- страдающие аритмиями.

### Профилактика

- Никогда не оставляйте своего ребенка без присмотра рядом с водой в доме или на участке, а также рядом с любым водоемом, включая ванны, бассейны, спа-салоны, природные источники воды и открытые стоячие воды.
- Установите ограждения вокруг бассейнов с защитой от детей.
- Убедитесь, что рядом с вами есть спасательное оборудование, телефон и номера телефонов экстренных служб.
- При плавании на лодках, сап-бордах, водных велосипедах дети должны носить индивидуальные спасательные средства (жилеты).
- При наблюдении за купающимися детьми до 4х лет взрослый, обладающий навыками плавания, должен находиться на расстоянии вытянутой руки.

С умелыми пловцами назначьте «наблюдателя за водой», который будет избегать отвлекающих действий, таких как общение, использование мобильного телефона или употребление алкоголя. Не забывайте четко распределять ответственность по очереди.

### **Если ребенок «наглотался воды»?**

После погружения под воду ребенок обычно напуган. Часто при этом он проглатывает какое-то количество воды. Проглоченная вода – это не то же самое, что вдыхаемая вода. Проглоченная вода попадает в пищевод и желудок, а вдыхаемая — в дыхательные пути и легкие.

Сразу после инцидента ребенок может кашлять, давиться или может возникнуть рвота.

Не паникуйте! Если после того, как ваш ребенок успокоится в остальном с ним все в порядке, можно наблюдать за ним дома.

Обратитесь за медицинской помощью, если:

- рвота не прекращается или повторяется после перерыва
- сохраняется удушье/кашель,
- имеется затрудненное или учащенное дыхание,
- имеется спутанность сознания или изменение психического состояния

Небольшое количество проглоченной воды из пруда или озера не требует какого-либо медицинского вмешательства. У вашего ребенка может быть легкое расстройство желудка. Обращайтесь за медицинской помощью при постоянной рвоте или наличии крови в рвотных массах или стуле.

### **Травмы при нырянии**

Когда дело доходит до прыжков в воду (например, в бассейнах с досок или в озерах, доках или со скал) наиболее часто встречаются травмы позвоночника, особенно шейного отдела.

Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с самого раннего возраста усвоил, что прежде, чем нырять, необходимо поплавать в этом месте. Даже в вашем собственном бассейне никогда не позволяйте своему ребенку прыгать в бассейн, не проверив дно.

Если вы начнете тренировать этот навык рано, вы сможете донести до своего будущего подростка, что он ВСЕГДА проверяет, что глубина воды превышает 2,7- 3 метра перед погружением. И к тому времени это может даже превратиться в такую сильную привычку, что (не дай бог), даже если они находятся в состоянии алкогольного опьянения, их мышечная память заставит их проверить глубину, даже если их мозг не работает!