

ląstos skersmens (t.y. apie 4 cm kūdikiams ir apie 5 cm vaikams). Labai svarbu po to leisti krūtinės ląstai pakilti. Tiek kūdikiams, tiek vaikams paspaudimų dažnis turėtų būti ne mažesnis nei 100 k./min., bet ne didesnis nei 120 k./min. Jei gaivina vienas žmogus, kūdikiams krūtinės ląstą reikia spausti dviem pirštais, o jei gaivina du ar daugiau, paspaudimai atliekami dviem nykščiais, apglėbus krūtinės ląstą. Vyresniems vaikams paspaudimus galima atlikti viena arba abiem rankomis (taip, kaip patogiau gaivinančiajam).

Atvykus greitosios medicininės pagalbos darbuotojams ar gelbėtojams, nukentėjusiojo gaivinimą perims specialistai.



PAGALBA SKĘSTANČIAJAM AR SKENDUSIAJAM



www.smlpc.lt

**NUTIKUS NELAIMEI SKUBI PAGALBA
PIRMOSIOMIS MINUTĖMIS
GALI IŠGELBĖTI GYVYBĘ.**

Skęstantis žmogus dažniausiai nešaukia pagalbos ir nemojuoja rankomis (kaip mes įsivaizduojame), nes negali įprastai kvėpuoti. Jis gali žiopčioti, vemti, kosėti, švokšti. Skęstantis žmogus chaotiškai kiloja į šonus ištiestas rankas, taško vandenį. Suaugusieji taip gali išsilaikyti iki minutės, o vaikai – tik iki 20 sekundžių. Dėl to svarbu kuo greičiau skęstantįjį pastebėti.

Pamatę skęstantįjį žmonės dažniausiai išsigąsta ir nežino, kaip elgtis. Tokiais atvejais reikėtų nesutrikti ir patiems pradėti gelbėti bei gaivinti skęstantį žmogų, kol į pagalbą atvyks kvalifikuoti specialistai:

- pamačius skęstantįjį, pirmiausia reikia atkreipti aplinkinių dėmesį. Šaukite: „Žmogus skęsta!“;

- apsidairykite, gal netoliese rasite kokią nors gelbėjimo priemonę. Tai galėtų būti bet koks vandenyje neskęstantis daiktas, kurį galėtumėte nusviesti skęstančiajam: gelbėjimo ratas, pripučiamas čiuzinys ir kt. Jei įmanoma, pamėginkite pasiekti skęstantįjį ranka, ištiesti jam lazda, storesnę medžio šaką arba numesti jam virvę;
- paprašykite aplinkinių iškviešti greitąją medicinę pagalbą bendruoju pagalbos numeriu 112 ir gelbėtojus;
- jei neradote jokių gelbėjimo priemonių, galima priplaukti prie skęstančiojo ir ištempti į nepavojingą vietą. Tačiau taip elgtis galima tik kraštutiniu atveju ir tik tada, jeigu esate tikrai geras plaukikas. Jei leidžia vandens gylis, saugiausia prie skęstančiojo eiti, o ne plaukti. Esant galimybei, darykite tai ne vienas, pasitelkite į pagalbą daugiau žmonių;
- ištraukę nukentėjusįjį iš vandens, apverskite jį veidu žemyn ir išvalykite jam burną ir, jeigu žmogus nekvėpuoja ar kvėpuoja nereguliariai, pradėkite gaivinti.

Prieš pradėdant gaivinimą, būtina nukentėjusįjį paguldyti ant nugaros, ant kieto pagrindo, apnuoginti krūtinės ląstą, atlaisvinti juosmenį, užtikrinti kvėpavimo takų praeinamumą. Dviem pirštais reikia užspausti nosį ir per burną du kartus įpūsti oro. **Gaivinimo schema tokia:** du įpūtimai, tada patikrinamas pulsas, jei jo nėra, reikia dar du kartus įpūsti oro ir trisdešimt kartų ritmingai ir tvirtai paspausti krūtinkaulį. Spausti reikia apatinę krūtinkaulio dalį (dvių pirštų atstumu į viršų nuo krūtinkaulio apačios), abiejų rankų delnus sudėjus vieną ant kito (pirštai turi būti pakelti), statmenai krūtinkaulio ištiestomis per alkūnę rankomis.

Vaikams atliekamų paspaudimų ir įpūtimų santykis priklauso nuo to, ar pagalbą teikia vienas asmuo, ar daugiau. Paprastai ne medikai, kurie dažniausiai teikia pagalbą vieni, turi atlikti trisdešimt paspaudimų ir du įpūtimus, tai yra, gaivinti tokiu pačiu santykiu, koks nurodytas suaugusiųjų gaivinimo rekomendacijose. Paspaudimų gylis visiems vaikams turėtų būti mažiausiai 1/3 krūtinės