

Având în vedere temperaturile ridicate din perioada următoare, este cunoscut faptul că tot mai mulți cetățeni vor obișnui să petreacă timpul liber, în apropierea cursurilor de apă, să se îmbăieze, fapt ce uneori poate conduce la adevărate tragedii, în cazul nerespectării măsurilor minime preventive. Înecul este o variantă a asfixiei, cauzată de umplerea căilor respiratorii cu apă sau alt lichid.

Pentru acordarea primului ajutor, salvatorul are la dispoziție cel mult 4-5 minute. În acest timp, victima trebuie scoasă din apă, trebuie eliberate căile respiratorii și începută respirația artificială.

Pentru prevenirea riscurilor de înece se recomandă:

- ▶ scaldatul să se facă doar în locurile special amenajate în acest sens;
- ▶ nu vă scăldați în râuri, lacuri, canale de irigații sau alte cursuri de apă unde malurile sunt abrupte, curenții sunt foarte puternici, albiile nămolose sau pline cu plante, pietre, crengi și trunchiuri de copaci;
- ▶ nu intrați în apă după expunere îndelungată la soare ori după ce ați consumat alcool;
- ▶ dacă nu știți să înotați foarte bine, nu vă aventurați în locuri periculoase, nesupravegheate; folosiți în acest scop doar bazinele special amenajate și supravegheate de personal calificat;
- ▶ se vor respecta întotdeauna recomandările administratorului locului de agrement și se va folosi întotdeauna echipamentul de protecție furnizat de acesta;
- ▶ le recomandam părinților să-și supravegheze atent copiii și să nu-i lase niciodată singuri în apă;
- ▶ este indicat ca autoritățile publice locale și operatorii economici care administrează sau au pe raza teritorială cursuri de apă ori alte suprafețe de apă care pot prezenta pericol de înece, să identifice aceste locuri și să le semnaleze prin instalarea unor panouri de avertizare.

Principalele măsuri ce trebuie îndeplinite pentru salvarea unei victime căzută în apă sunt:

- ▶ aruncarea unei funii cu un capăt de prindere;
- ▶ folosirea unui băț lung;
- ▶ aducerea unei bărci lângă victimă și remorcarea până la mal. A nu se încerca mutarea victimei în barcă, deoarece există riscul de răsturnare a acesteia. Apa prea rece poate împiedica victima de a apuca obiecte sau de a ajunge la ele pentru a se salva.
- ▶ se poate încerca salvarea prin înot până la victimă numai în cazul în care salvatorul este antrenat pentru astfel de evenimente nedorite. A nu se încerca acest lucru dacă salvatorul nu știe foarte bine să înoate. Există riscul de a se îneca împreună cu victima.
- ▶ dacă se încearcă o salvare în apă, se recomandă apropierea prin spatele victimei și încercarea de liniștire a acesteia. Dacă victima este foarte speriată, poate trage salvatorul în apă.

- ▶ se recomandă trecerea unui braț pe sub bărbia victimei și menținerea capului la suprafața apei; în cazul în care se suspectează leziune de coloană cervicală, capul, gâtul și trunchiul se vor ține în linie dreaptă;
- ▶ cea mai bună opțiune o constituie deplasarea victimei prin plasarea ei pe o scândură.

Primul ajutor în cazul unei victime aproape înecate:

- ▶ administrarea de oxigen la nivel pulmonar, fără a agrava o potențială leziune de coloană cervicală;
- ▶ dacă victima nu respiră, se va începe imediat respirația gură-la-gură;
- ▶ în timpul deplasării către mal a victimei se va asigura ventilația la fiecare 5 secunde;
- ▶ compresiile toracice sunt dificil de efectuat în apă în cazul în care nu există o suprafață plană, ele se vor efectua când aceasta este disponibilă;
- ▶ odata ajunși la mal, se va reevalua respirația și circulația pacientului (pulsul și bătăile cardiace).
 - * În cazul în care pacientul prezintă respirație și circulație normale fără a exista suspiciune de leziune a coloanei cervicale, se va plasa pacientul în poziție de siguranță (întins pe burtă, brațele întinse la nivelul umerilor și îndoite, capul într-o parte și piciorul de aceeași parte îndoit în unghi drept de la nivelul bazinului) pentru a menține căile aeriene libere și a asigura drenajul apei înghițite.
 - * Dacă pacientul nu respiră, se va începe resuscitarea cardio-pulmonară (respirație gură la gură și compresii toracice) până la sosirea salvării sau până ce persoana începe să respire.
- ▶ supravegherea pacientului până la sosirea personalului medical autorizat.

Foarte important!

Se solicită cetățenilor anunțarea tuturor situațiilor care pot pune în pericol viața, bunurile sau mediul înconjurător pe numărul unic pentru apeluri de urgență 112!