

## JEI ŽMOGUS SKĘSTA

Skęstantis žmogus dažniausiai nešaukia pagalbos ir nemojuoja rankomis, nes negali įprastai kvėpuoti. Jis gali žiopčioti, vemti, kosėti, švokšti.

Skęstantis žmogus chaotiškai kilnoja į šonus ištiestas rankas, taško vandenį.

**SUAUGUSIEJI TAIP GALI IŠSILAIKYTI IKI MINUTĖS, O VAIKAI TIK IKI 20 SEKUNDŽIŲ. DĖL TO YRA LABAI SVARBU KUO GREIČIAU PASTEBĖTI SKĘSTANTĮ!**

Pamačius skęstantįjį, pirmiausia reikia atkreipti aplinkinių dėmesį. Šaukite: „**Žmogus skęsta!**“.

Jei įmanoma, paduokite skęstančiajam virvę, storą lazda ar kitą priemonę, kad galėtumėte jį ištraukti į krantą.

Pats gelbėkite, tik jei mokate gerai plaukti, žinote, kaip prisiartinti ir nugabenti skęstantįjį į krantą. Skęstantis žmogus būna apimtas panikos, griebiasi ir nardina gelbstintį žmogų, todėl grėsmė kyla abiem.

Jei skęstantis žmogus jus sugriebė – išsilaisvinkite nuo jo. Tai galite daryti stumdami jo smarką nuo savęs, atsispirdami kojomis ar atsisumdami rankomis nuo jo krūtinės.

## GAIVINIMO SCHEMA

### Pagrindiniai kvėpavimo takų atvėrimo būdai:

Galvos atlošimas / smakro pakėlimas (galvos atlošimas netaikomas įtariant kaklo stuburo traumą).

Žandikaulio patraukimas. Taikomas įtariant stuburo traumą.



Suaugusio gaivinimas **2 įpūtimai**, tada patikrinamas pulsas, jei jo nėra, reikia dar du kartus įpūsti oro ir **30 kartų** ritmingai ir tvirtai paspausti krūtinkaulį. Spausti reikia apatinę krūtinkaulio dalį (dviejų pirštų atstumu į viršų nuo krūtinkaulio apačios), abiejų rankų delnus sudėjus vieną ant kito (pirštai turi būti pakelti) statmenai krūtinkauliui, ištiestomis per alkūnę rankomis.



Vaikus gaivinti tokiu pačiu santykiu kaip ir suaugusius – 30 paspaudimų ir 2 įpūtimai.

Paspaudimų gylis visiems turėtų būti mažiausiai 1/3 krūtinės laštos skersmens (t. y. apie 4 cm kūdikiams, 5 cm vaikams ir 6 cm suaugusiems). Labai svarbu po to leisti krūtinės laštai pakilti.



Tiek kūdikiams, tiek vaikams paspaudimų dažnis turėtų būti ne mažesnis nei 100 kartų per minutę, bet ne didesnis nei 120 kartų per minutę.

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



Jei turite gelbėjimo priemonę (ratą, plūdūrą), paduokite ją skęstančiajam per maždaug 1,5 m atstumą, laikydami ją prieš save, tada tempkite jį į krantą. Jei tokio daikto neturite, prie skęstančiojo prisitarkite iš nugaros, kad skęstantis žmogus jūsų nesugriebtų.

Parplukdžius skendusį žmogų į krantą, jei jo gyvybinės funkcijos yra sutrikusios, turite teikti pirmąją pagalbą, kol atvyks gelbėjimo tarnybos.

Ištraukę nukentėjusį iš vandens, apverskite jį veidu žemyn, išvalykite jam burną ir, jeigu žmogus nekvėpuoja ar kvėpuoja nereguliariai, pradėkite gaivinti.

Prieš pradėdant gaivinimą, būtina nukentėjusį paguldyti ant nugaros, ant kieto pagrindo, apnuoginti krūtinės ląstą, atlaisvinti juosmenį, užtikrinti kvėpavimo takų praeinamumą.

Ar žmogus kvėpuoja, nustatoma taip: atveriami kvėpavimo takai, stebima, ar juda krūtinės ląsta, ar girdėti kvėpavimas ir ar jaučiamas oro judėjimas skruostu.

Paprašykite aplinkinių iškviesti greitąją medicinos pagalbą bendruoju pagalbos numeriu



arba greitosios medicinos pagalbos numeriais:  
**Omnitel 103**  
**Tele2/Bitė 033**  
**Teo 03**

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

Išleido:



**AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

V. Kudirkos g. 27, Naujoji Akmenė  
Tel. (8 425) 37539

El. paštas: sveikatos.biuras@akmene.lt  
Internetinė svetainė: www.akmenesvsb.lt  
<https://www.facebook.com/akmenesvsb>

**LR sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis**



**AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

**PIRMOJI PAGALBA  
SKĘSTANČIAJAM  
ARBA  
SKENDUSIAJAM**

