

## **Cách cứu người bị ngạt nước**

Trước tiên cần phải nhận biết đâu là người đang có dấu hiệu chết đuối. Hầu hết người đang lâm vào tình thế ngạt sẽ vẫy tay đập dưới nước trước khi chìm. Người chết đuối còn thường đứng thẳng người, hai tay giơ lên và mở rộng sang hai bên.

Sơ cứu dưới nước là điều quan trọng đầu tiên nên làm để đưa nạn nhân ra khỏi tình trạng ngạt. Nếu bạn không phải là nhân viên cứu hộ và không biết bơi thì nên đưa ra thông báo để những người khác đến giúp hoặc ném vật cứu hộ cho nạn nhân.

Nếu bạn biết bơi hoặc là nhân viên cứu hộ thì nên có cách hồi sức cơ bản dưới nước dựa vào mức độ tỉnh táo của nạn nhân. Nếu tỉnh, cần tiếp cận thông qua phương tiện cứu hộ cụ thể là phao, giữ đầu nạn nhân cao hơn mặt nước để thông đường thở. Nếu nạn nhân mất ý thức thì nên hô hấp miệng, ấn tim ngoài lồng ngực trước khi đưa lên bờ.

Việc hồi sức cơ bản sau khi đưa nạn nhân lên mặt đất là đặt nạn nhân nằm ngửa, đầu bằng (nếu người ngạt còn ý thức thì nên đặt đầu hơi cao hơn người). Ói là hiện tượng xuất hiện ở khoảng 65% trường hợp chính vì thế trong quá trình hồi sức, nạn nhân có thể hít thêm dịch ỏi làm cản trở động tác hồi sức miệng. Nếu thấy có ói, nên xoay miệng nạn nhân sang một bên, móc chất ói bằng ngón tay.

Trong trường hợp nạn nhân ngưng thở thì phải lập tức hô hấp bằng miệng để hỗ trợ oxy. Nếu sờ thấy tim ngừng đập, không bắt được mạch thì phải lập tức xoa bóp tim ngoài lồng ngực bằng cách dùng bàn tay ấn tim. Nên làm ấm cơ thể nạn nhân và tuyệt đối không làm giảm thân nhiệt.

Việc xử trí tại chỗ có thể thực hiện ngay khi đưa bệnh nhân lên bờ hoặc song song trong lúc đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.