

ΠΝΙΓΜΟΣ: Ο ΣΙΩΠΗΛΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ - ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΠΩΣ ΣΤΙΣ ΤΑΙΝΙΕΣ!



Με τον όρο πνιγμό αναφερόμαστε στο θάνατο που επέρχεται μέσω ασφυξίας κατά τη βύθιση σε εν γενει υγρό στοιχείο, η οποία προκαλείται από την εισρόφηση του υγρού αυτού στοιχείου από τη μύτη ή από το στόμα εφόσον υπάρξει σπασμός του λάρυγγα.



ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΠΝΙΓΜΟ

- ✓ Ασφαλής προσέγγιση του θύματος
- ✓ Έλεγχος αντίδρασης, έλεγχος αναπνοής (μη αντιδρόν θύμα, με απουσία αναπνοής ή με μη-φυσιολογική αναπνοή)
- ✓ Άμεση κλήση ΕΚΑΒ, ζητήστε να φέρουν οι παραβρισκόμενοι Αυτόματο Εξωτερικό Απινιδωτή (εάν υπάρχει)
- ✓ **Χορηγήστε 5 αναπνοές Διάσωσης (πρώτα απ' όλα)**
- ✓ Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ σε αναλογία: 30 θωρακικές συμπίεσεις, 2 αναπνοές Διάσωσης
- ✓ Αμέσως μόλις φτάσει ο ΑΕΑ, συνδέστε τον και ακολουθήστε τις οδηγίες του.



**Αν ο κολυμβητής συνέλθει,
γυρίστε τον στο πλάι (θέση ανάνηψης)
μέχρι να φτάσει εξειδικευμένη βοήθεια.**



Όταν υπάρχουν άνθρωποι στο νερό, ψάξε για αυτά τα σημάδια που μπορεί να σημαίνουν ότι κάποιος πνίγεται σιωπηλά και να μην το έχει καταλάβει κανείς ακόμη:

- ✓ Τα μάτια είναι σαν γυάλινα κι άδεια και το άτομο δεν φαίνεται να έχει επαφή με το περιβάλλον, βλέπει στο κενό
- ✓ Τα μάτια είναι κλειστά
- ✓ Τα μαλλιά είναι ριγμένα μπροστά στο μέτωπο ή στα μάτια
- ✓ Δεν χρησιμοποιούν τα πόδια τους
- ✓ Παίρνουν πολλές γρήγορες αναπνοές ή ανοίγουν πολύ το στόμα για να πάρουν μια απεγνωσμένη αναπνοή
- ✓ Προσπαθούν να κολυπήσουν προς συγκεκριμένη κατεύθυνση αλλά δεν προχωράνε
- ✓ Προσπαθούν να γυρίσουν στην πλάτη να είναι στο νερό

ΠΩΣ ΜΟΙΑΖΕΙ Ο ΠΝΙΓΜΟΣ

1. Το πρόσωπο προς την ακτή
2. Το στόμα στο επίπεδο του νερού
3. Το κεφάλι γέρνει προς τα πίσω
4. Το σώμα κάθετη θέση
5. Κινήσεις σαν να ανεβαίνει σκάλα



Συμβουλές που πρέπει να ακολουθούμε πριν μπούμε στο νερό:

- **Καλό είναι να μεσολαβούν τουλάχιστον 2-3 ώρες από το τελευταίο γεύμα πριν την κολύμβηση.**
- **Δεν πρέπει να κολυμπάμε εντελώς νηστικοί.**
- **Δεν πρέπει να κολυμπάμε αν έχουμε καταναλώσει αλκοόλ ή φάρμακα που προκαλούν καταστολή, όπως ηρεμιστικά και αντισταμινικά.**
- **Αν αισθανθούμε οποιαδήποτε δυσφορία (πχ ζάλη) βγαίνουμε αμέσως έξω από το νερό.**
- **Αν πάθουμε κράμπα, γυρίζουμε ανάσκελα και με τη βοήθεια των χεριών βγαίνουμε στην ακτή.**



Σημαντική πληροφορία

Η υποθερμία που προκαλείται από τη βύθιση στο νερό, με θερμοκρασία μικρότερη των 21°C, μειώνει τις απαιτήσεις των ιστών σε οξυγόνο, προστατεύοντας έτσι τα ζωτικά του όργανα.

Με αυτόν τον τρόπο δίνεται περισσότερος χρόνος στον Διασώστη για ανάνηψη.



**Γι' αυτό, αν κάποιος δικός
σου άνθρωπος πέσει στη
θάλασσα και όλα φαίνονται
μια χαρά μην επαναπαυθείς.**

