

Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста

1. Обеспечение безопасности

- Отключите источник электроэнергии: немедленно выключите рубильник, автоматический выключатель или вытащите вилку из розетки. Если это невозможно, используйте сухой непроводящий предмет (например, деревянную палку) для отключения
- Не прикасайтесь к пострадавшему, пока источник тока не обесточен
- Оцените окружающую обстановку: убедитесь, что нет оголенных проводов, воды или других опасностей

2. Оценка состояния пострадавшего

- Проверьте сознание: осторожно потрясите пострадавшего за плечи и спросите: “Вы меня слышите?”, если ответа нет, переходите к следующему шагу.
- Проверьте дыхание и пульс: если пострадавший не дышит или у него отсутствует пульс, немедленно начинайте сердечно-легочную реанимацию

3. Вызов экстренной помощи

- Позвоните в скорую помощь (112 или 103) и сообщите адрес происшествия, состояние пострадавшего (сознание, дыхание, пульс), причину травмы (электротравма)
- Не прерывайте вызов, пока оператор не даст указания

4. Оказание первой помощи

Если пострадавший без сознания, но дышит:

- Уложите его в устойчивое боковое положение
- Контролируйте дыхание до прибытия медиков

Если отсутствует дыхание или пульс:

- Начните СЛР:
 1. Положите руки на середину груди, одну на другую
 2. Выполняйте компрессии грудной клетки
 3. После 30 компрессий, если возможно, сделайте 2 искусственных вдоха
 4. Продолжайте до прибытия медиков или восстановления дыхания

Обработка ожогов:

- Не трогайте ожоги руками
- Охладите пораженные участки прохладной (не ледяной) водой в течение 10-15 минут, если ожоги небольшие
- Накройте ожоги стерильной повязкой или чистой тканью
- Не используйте мази, кремы или масла

5. Наблюдение за пострадавшими

- Даже если пострадавший пришел в сознание, не позволяйте ему вставать или двигаться до прибытия медиков
- Следите за признаками шока: бледность, холодный пот, учащенное дыхание. Укройте пострадавшего одеялом, чтобы сохранить тепло

6. Меры предосторожности на рабочем месте

- Сообщите руководству о происшествии
- Проверьте исправность электроприборов и проводки на рабочем месте
- Убедитесь, что все сотрудники знают, где находится рубильник и как безопасно отключить питание

Важно:

- Электротравма может вызвать внутренние повреждения, невидимые снаружи. Все пострадавшие должны быть осмотрены врачом.
- Не пытайтесь лечить пострадавшего самостоятельно, кроме оказания первой помощи.