

## **Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста**

### **Освободить пострадавшего от действия электрического тока**

Признаки поражения электрическим током:

- судороги,
- падение,
- невозможность отпустить источник напряжения (провод, ручка или иная деталь электроприбора).

Если человек взялся за находящуюся под напряжением часть оборудования, он может попасть под неотпускающий ток - электрический ток, вызывающий непреодолимые судорожные сокращения мышц руки, в которой зажат проводник. Пострадавший не может разжать руку, в которой зажата токоведущая часть.

- Человека, попавшего под напряжение, надо немедленно освободить от действия электрического тока - обесточить квартиру.
- Если быстро обесточить помещение невозможно:
  - 1) В первую очередь принять меры предосторожности: надеть резиновые перчатки, надеть резиновые сапоги, подложить под ноги сухие доски (книги или что-то похожее).
  - 2) Оттянуть пострадавшего от провода или же сухой палкой откинуть провод от пострадавшего. Оттягивать рекомендуется за куски одежды одной рукой, вторую держать за спиной. За открытые части тела не трогать.

### **Оказание первой медицинской помощи**

- 1) Проверьте пульс пострадавшего. Положите два пальца на сонную артерию.
- 2) Вызовите скорую помощь или попросите рядом находящихся людей сделать это.
- 3) Если пульса нет необходимо предпринять реанимационные мероприятия: непрямой массаж сердца, искусственное дыхание. Не

прекращать реанимационные мероприятия до приезда скорой помощи.

- 4) Если пульс есть, но дыхания нет необходимо очистить носоглотку и сделать искусственное дыхание.

#### Подготовка к реанимационным мероприятиям

1. Положите пострадавшего на жесткую поверхность спиной;
2. Расстегните или снимите стесняющую тело одежду: галстук, рубашку, бюстгальтер;
3. Поднимите ноги на 25–30 сантиметров – положите под ноги сумку или свернутую одежду (если есть возможность)
4. Максимально запрокиньте голову пострадавшего назад, освободите полость рта от рвотных масс, слези двумя согнутыми пальцами, обмотанными платком. Если запал язык – положить его в нормальное положение.

Непрямой массаж сердца:

Его можно проводить ТОЛЬКО при полностью остановившемся сердцебиении.

Встаньте на колени сбоку от пострадавшего.

1. Нащупайте мечевидный отросток (солнечное сплетение) в нижней части грудной клетки. Отступите от него вверх на ширину двух пальцев. Положите на нижний конец грудины основание правой ладони. Если помощь оказывается полному человеку, можно пальцами «подняться» по ребрам, чтобы нащупать солнечное сплетение.
2. Накройте правую ладонь левой. Большие пальцы должны располагаться на одной прямой и быть слегка подняты кверху. Наклонитесь вперед, чтобы ваши плечи находились над грудиной. Руки держите прямыми. Детям раннего возраста надавливайте на грудину двумя пальцами;
3. Энергично нажимайте на грудину вертикально вниз толчками с частотой 60-80 раз в минуту (чаще 1 удара в секунду), используя свой вес, чтобы она уходила вниз на 4-5 см (у взрослого), 2,5-4 см (у

ребенка). При сочетании непрямого массажа сердца с искусственным дыханием вдувайте воздух после 15 надавливаний на грудину; Отсчитывайте нажатие, быстро произнося вслух «раз, два, три» и нажимая на каждом «раз».

#### Источники

1. <https://www.mrsk-1.ru/customers/electrical-safety/first-aid-for-electrical-accident/>

Дата обращения: 05.02.2021