

Инструкция: Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста

1. Общие положения

Электротравма – повреждение организма электрическим током, которое может произойти при контакте с неисправными электроприборами, проводами или розетками. Даже в офисе программиста (где используются компьютеры, удлинители, зарядные устройства) существует риск поражения током.

2. Действия при обнаружении пострадавшего

2.1. Обесточить источник поражения

- **Отключите электропитание** (выдерните шнур из розетки, отключите автомат в щитке).
- Если невозможно быстро обесточить – **не прикасайтесь к пострадавшему голыми руками!** Используйте сухую деревянную палку, резиновые перчатки или другой изолирующий предмет, чтобы оттащить человека от источника тока.

2.2. Вызвать скорую помощь

- Позвоните **103** или **112** (с мобильного), сообщите:
 - «Произошло поражение электрическим током»;
 - Адрес места происшествия;
 - Состояние пострадавшего (в сознании, есть ли дыхание, пульс).

3. Оказание первой помощи

3.1. Если пострадавший в сознании:

- Уложите его на ровную поверхность, обеспечьте покой.
- Проверьте места ожогов (возможны входные и выходные метки тока).
- Накройте ожоги чистой сухой тканью (не мажьте маслом, кремом!).
- Дайте обезболивающее (если нет аллергии) и воду (без алкоголя и кофеина).

3.2. Если пострадавший без сознания, но дышит:

- Уложите его на бок в **стабильное боковое положение**, чтобы избежать западения языка или захлебывания рвотой.
- Контролируйте дыхание и пульс до приезда медиков.

3.3. Если нет дыхания и пульса (клиническая смерть):

- **Немедленно начните сердечно-легочную реанимацию (СЛР):**
 - 30 надавливаний на грудную клетку (глубина 5–6 см, частота 100–120 в минуту).
 - 2 искусственных вдоха методом «рот в рот» (если есть защитная маска).
- Продолжайте до восстановления дыхания или приезда скорой.

4. Запрещенные действия

- × Трогать пострадавшего мокрыми или металлическими предметами.
- × Оставлять человека без наблюдения.
- × Давать лекарства (кроме обезболивающего, если человек в сознании).
- × Охлаждать ожоги льдом или водой (только сухая чистая повязка).

5. Профилактика электротравм на рабочем месте

- Регулярно проверяйте исправность электроприборов и проводов.
- Не используйте поврежденные удлинители или розетки.
- Избегайте перегрузки сети множеством устройств.
- Проходите инструктаж по технике безопасности.