

# **Инструкция «Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста»**

## **1. Общие положения**

- Оценка безопасности:
  - Прежде всего, убедитесь в собственной безопасности. Никогда не приближайтесь к пострадавшему, если он всё ещё находится в контакте с источником тока.
  - Если возможно, отключите источник питания (выключите оборудование, отсоедините шнуры, выключите автомат) прежде, чем подходить к пострадавшему.
- Специфика рабочего места:
  - Рабочее место программиста (офис, рабочая станция) обычно оборудовано несколькими электроприборами. Проверьте, нет ли видимых повреждений проводки или оборудования, способных вызвать повторное воздействие тока.

## **2. Первичный осмотр пострадавшего**

- Проверка сознания:
  - Позовите пострадавшего, спросите, как он себя чувствует. Если реакции нет – действуйте по схеме без сознания.
- Оценка дыхания и пульса:
  - Проверьте, дышит ли пострадавший (наблюдение за движениями грудной клетки, слух и осязание дыхания).
  - Если дыхание отсутствует или ненормальное – начинайте сердечно-легочную реанимацию (СЛР), если обучены.
- Осмотр на ожоги и другие повреждения:
  - Визуально оцените место входа/выхода тока (окрас, ожоги, покраснения). Не прикасайтесь к ожоговой поверхности напрямую – используйте одноразовые или стерильные материалы, если это необходимо.

### **3. Прекращение воздействия электричества**

- Немедленные действия:
  - Если источник тока ещё активен, постарайтесь отключить питание или использовать непроводящие предметы (деревянная или резиновая палка) для разъединения контакта.
- Изоляция пострадавшего:
  - Не перемещайте пострадавшего до отключения источника тока, чтобы избежать повторного удара.

### **4. Вызов экстренной помощи**

- Контакт с экстренными службами:
  - Наберите номер экстренной помощи (например, 112) и сообщите:
    - Точное местоположение (офис, этаж, кабинет).
    - Характер происшествия (электротравма, возможны ожоги, потеря сознания).
    - Состояние пострадавшего (реагирует ли, дышит ли, имеются ли судороги).
- Информирование коллег и руководства:
  - Сообщите непосредственному руководителю или ответственному за безопасность на рабочем месте о происшествии.

### **5. Оказание первой помощи**

- Если пострадавший в сознании:
  - Оставайтесь с ним, говорите успокаивающим тоном.
  - Попросите его сохранять неподвижность до прибытия медиков.
- Если пострадавший без сознания и/или не дышит:
  - При наличии навыков проведите СЛР согласно актуальным рекомендациям.
  - При наличии ожогов – охладите поражённые участки прохладной (не холодной!) водой, избегая прямого контакта льда с кожей.
- Дополнительные меры:
  - Если наблюдаются судороги или другие неврологические симптомы, постарайтесь обеспечить безопасное положение (например, перевести в боковое положение, если нет противопоказаний).

## **6. Последующие действия и профилактика**

- Документация происшествия:
  - После оказания первой помощи обязательно задокументируйте инцидент для внутреннего расследования и анализа.
- Меры профилактики:
  - Регулярно проверяйте исправность электропроводки, розеток и оборудования.
  - Обеспечьте наличие исправной аптечки, огнетушителя и обученного персонала по первой помощи.