

Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста

1. Немедленно прекратите воздействие электрического тока

Отключите источник электричества: Первым шагом при поражении электрическим током необходимо как можно быстрее отключить источник питания. Если пострадавший работает за компьютером или с другими электрическими приборами, необходимо либо выключить прибор, либо отключить его от сети. Это важно для предотвращения дальнейшего воздействия тока.

Если не можете отключить питание: В случае, если вы не можете отключить источник тока, не прикасайтесь к пострадавшему голыми руками, так как это может привести к вашему собственному поражению электрическим током. Используйте изолирующие материалы, такие как сухая деревянная палка или резиновые перчатки, чтобы оторвать человека от источника тока.

2. Вызовите скорую медицинскую помощь

После того как вы начали оказывать помощь, позвоните в экстренные службы. Для этого достаточно набрать номер 112. Сообщите оператору о происшествии, уточните точный адрес, состояние пострадавшего и все данные, которые могут быть важны для оказания профессиональной медицинской помощи.

3. Оцените состояние пострадавшего

После того как вы отключили источник тока, быстро оцените состояние пострадавшего:

Проверьте, в сознании ли пострадавший: Если человек в сознании, успокойте его и обеспечьте ему покой.

Проверьте дыхание и пульс: Если пострадавший не отвечает на ваши вопросы, проверьте его дыхание. Для этого поднесите ваше лицо к его лицу, смотрите и слушайте, как он дышит. Если дыхания нет, и вы не чувствуете пульса, нужно немедленно приступить к реанимации.

4. Окажите первую помощь

Если пострадавший не дышит, сделайте искусственное дыхание: Для этого закройте нос пострадавшего и сделайте глубокий вдох, после чего направьте дыхание в рот пострадавшего. Если не получается, можно использовать другие методы искусственного дыхания. Следите за тем, чтобы грудная клетка пострадавшего поднималась при каждом вдохе.

Если пульс отсутствует, начните непрямой массаж сердца: Наложите руки в область сердца, надавливая на грудную клетку пострадавшего.

Делайте 20 нажатий, после чего сделайте 2 вдоха. Повторяйте цикл до тех пор, пока не восстановится дыхание и пульс или пока не придет скорая помощь.

5. Обеспечьте пострадавшему комфорт

Положите пострадавшего на спину: Если пострадавший пришел в себя и у него нет признаков травм, постарайтесь уложить его в удобное положение, лучше на спину, приподняв немного ноги. Это поможет нормализовать кровообращение.

Держите пострадавшего в тепле: Если человек сильно замерз, накройте его одеялом или одеждой. Гипотермия в таких ситуациях может быть не менее опасной, чем травма, вызванная электрическим током

6. Принять меры для предотвращения повторного поражения

Изолируйте место происшествия: Если вы еще не сделали этого, постарайтесь изолировать место происшествия, чтобы никто не мог случайно подвергнуться электрическому воздействию.

7. Действия после происшествия

Документирование происшествия: Важно зафиксировать все действия, которые были предприняты при оказании первой помощи, а также заполнить необходимую документацию для внутреннего расследования. Это поможет определить, были ли нарушены нормы безопасности на рабочем месте.

Психологическая помощь: Электротравма может быть не только физической, но и психологической травмой. Программистам и другим работникам следует предоставить возможность для восстановления, а также предложить профессиональную психологическую помощь, если это необходимо.