

«Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста»

Инструкция

1. Общие положения и принципы оказания помощи:

- 1) Основное правило: Сперва — безопасность спасателя, затем — помощь пострадавшему.
- 2) Вызов скорой помощи: Немедленно позвонить по номеру 112, четко сообщить адрес, характер травмы и состояние пострадавшего.

2. Пошаговые действия при прекращении воздействия электрического тока:

Шаг 1: Оценить безопасность: убедиться, что отсутствует угроза для спасателя (влажные полы, искрение).

Шаг 2: Обесточить источник тока:

- 1) Отключить оборудование через рубильник или выдернуть вилку.
- 2) Если нет доступа — использовать изолирующие материалы (резиновый коврик, сухие перчатки).

Шаг 3: Если пострадавший контактирует с проводом, отодвинуть его с помощью непроводящих предметов (деревянная палка, пластиковый предмет).

3. Оценка состояния пострадавшего:

Проверить:

- Сознание: Позвать пострадавшего, легко похлопать по щекам.
- Дыхание: Прислушаться или почувствовать воздух у носа.
- Пульс: Прощупать сонную артерию.

Если сознание есть: Успокоить, дать теплое питье, проследить за состоянием. Если

Нет сознания: Немедленно перейти к реанимационным мероприятиям.

4. Первая помощь в зависимости от состояния:

Сценарий 1: Есть дыхание, но нет сознания:

- Повернуть на бок в стабильное положение.
- Проверять дыхание каждые 30 секунд до прибытия медиков.

Сценарий 2: Нет дыхания и пульса (клиническая смерть):

Начать сердечно-легочную реанимацию (СЛР):

1. Компрессии грудной клетки: 30 нажатий (частота 100–120 в минуту).
2. Искусственное дыхание: 2 вдоха «рот в рот» или с помощью маски.
3. Повторять цикл 30:2 до прибытия скорой помощи.

Сценарий 3: Обнаружены ожоги:

- 1)Промыть ожог прохладной водой в течение 10–15 минут.
- 2)Наложить стерильную повязку.
- 3)Не вскрывать пузыри, не использовать жир или мази.

Дополнительные меры и рекомендации:

Если у пострадавшего судороги — защитить голову мягким предметом, не сдерживать движение конечностей.

При остановке сердца — использовать автоматический внешний дефибриллятор (AED), если он имеется.

Меры осторожности:

Ежедневно проверять состояние кабелей, розеток и удлинителей.

Использовать оборудование с заземлением.

Проходить регулярный инструктаж по электробезопасности.

Никогда не работать с электроприборами мокрыми руками.

Данная подробная инструкция поможет эффективно и безопасно оказывать первую помощь при электротравме, сохраняя жизнь и здоровье пострадавшего. И самое главное не бойтесь звонить по номеру 112.