

ИНСТРУКЦИЯ

по оказанию первой помощи при электротравме на рабочем месте программиста

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция предназначена для всех сотрудников офиса (программистов, тестировщиков, менеджеров и др.) и разработана для оперативного и безопасного оказания первой помощи при поражении электрическим током.

1.2. **Электротравма** – повреждение организма электрическим током. Основные опасности: остановка сердца, нарушение дыхания, ожоги, судороги.

1.3. **Главное правило:** сначала обеспечьте **свою безопасность**. Не прикасайтесь к пострадавшему, пока он находится под действием тока.

2. Последовательность действий

ШАГ 1: ОБЕЗОПАСЬТЕ СЕБЯ И ПРЕКРАТИТЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ТОКА

1. **Немедленно отключите источник питания:** Выдерните шнур питания из розетки или отключите автомат в электрощитке. Это самый надежный способ.
2. **Если отключить невозможно:** Отодвиньте источник тока от пострадавшего **НЕПРОВОДЯЩИМ** предметом. Используйте:
 - Сухую деревянную ручку стула, швабру.
 - Свернутый в несколько слоев журнал или картонную папку.
 - Резиновый коврик для мыши (сложенный) или толстый переплет книги.
 - **Не используйте** металлические, мокрые или проводящие предметы!
3. Если необходимо оттащить самого пострадавшего, делайте это **только за сухую одежду**, не прикасаясь к открытым участкам его кожи. По возможности наденьте сухие резиновые перчатки.

ШАГ 2: ОЦЕНИТЕ СОСТОЯНИЕ ПОСТРАДАВШЕГО И ВЫЗОВИТЕ ПОМОЩЬ

1. После прекращения воздействия тока уложите пострадавшего на спину на твердую поверхность.

2. **Определите наличие сознания:** громко окликните, аккуратно потрясите за плечо.
3. **Определите наличие дыхания и пульса:** посмотрите, поднимается ли грудь, прислушайтесь к дыханию у рта, проверьте пульс на сонной артерии.
4. **Немедленно вызовите скорую помощь (103 или 112 с мобильного). Сообщите:**
 - Адрес офиса (этаж, кабинет).
 - Что произошло: "Поражение электрическим током".
 - Состояние человека: "Без сознания, не дышит" или "В сознании, с ожогами".
 - Не вешайте трубку первым, следуйте указаниям диспетчера.

ШАГ 3: ОКАЖИТЕ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ

- **А) Если пострадавший БЕЗ СОЗНАНИЯ и НЕ ДЫШИТ (или дышит редко, судорожно):**
 1. **Немедленно начните сердечно-легочную реанимацию (СЛР).**
 2. **30 надавливаний на грудную клетку:** Основание ладони одной руки положите на центр грудной клетки (между сосками), вторую ладонь сверху. Глубина надавливаний – 5-6 см, частота – 100-120 в минуту. Дайте грудной клетке полностью распрямиться после каждого надавливания.
 3. **2 искусственных вдоха:** Запрокиньте голову, поднимите подбородок, зажмите нос. Сделайте нормальный вдох и плотно обхватите рот пострадавшего своими губами. Выдохните равномерно в течение 1 секунды, следя, чтобы поднималась грудь.
 4. Продолжайте цикл **30:2** до: приезда скорой помощи, появления признаков жизни, или до полного изнеможения.
- **Б) Если пострадавший БЕЗ СОЗНАНИЯ, но ДЫШИТ:**
 1. Придайте ему **устойчивое боковое положение.**

2. Обеспечьте приток свежего воздуха (откройте окно).
3. Расстегните тесную одежду (воротник, ремень).
4. Следите за дыханием до приезда медиков.

- **В) Если пострадавший В СОЗНАНИИ:**

1. Успокойте его, не позволяйте вставать и двигаться.
2. Уложите или усадите в удобное положение (ноги лучше приподнять).
3. Расстегните тесную одежду.
4. **Обработайте ожоги (места входа/выхода тока):**
 - Охладите место ожога под прохладной проточной водой (15-20 минут).
 - **Нельзя:** отрывать прилипшую одежду, прокалывать пузыри, наносить мази, кремы, масла, прикладывать лед непосредственно к коже.
 - Накройте ожоговую поверхность чистой, по возможности стерильной, неплотной повязкой (можно использовать индивидуальный перевязочный пакет).
5. Даже при хорошем самочувствии пострадавшего **необходимо дожидаться скорой помощи**. Электротравма может вызвать отдаленные осложнения (аритмию, отек легких).

3. Особенности рабочего места программиста

- **Источники опасности:** неисправные блоки питания ПК, мониторы, поврежденные кабели, удлинители под столом, залитые жидкостью клавиатуры/розетки, личные электроприборы (чайники, обогреватели), серверное оборудование.
- **Профилактика:** Регулярно проверяйте целостность кабелей, не допускайте их запутанности и перегрузки розеток, не используйте неисправную технику, держите жидкости подальше от электрооборудования.

4. Важные запреты

- **НЕЛЬЗЯ** прикасаться к пострадавшему, не отключив ток.
- **НЕЛЬЗЯ** оставлять пострадавшего одного.
- **НЕЛЬЗЯ** давать лекарства, воду, если человек без сознания или с нарушением глотания.
- **НЕЛЬЗЯ** отказываться от вызова скорой помощи, даже если человек пришел в себя.