

## **Первая медицинская помощь при электротравме**

### **на рабочем месте программиста**

Электротравма – это поражение электрическим током. Оно может вызвать ожоги, судороги, потерю сознания, остановку дыхания и даже сердца. На рабочем месте программиста электротравма может произойти из-за неисправных проводов, розеток, оборудования или работы с мокрыми руками.

При электротравме самое главное не паниковать, быстро отключить электричество или прибор, ставший причиной поражения электрическим током, от сети и оказать первую помощь пострадавшему. Инструкция простая, а многие действия и меры предосторожности и вовсе интуитивны, но при этом могут спасти жизнь.

### **Действия в случае получения человеком электротравмы**

#### **1. Обезопасить себя и пострадавшего от источника тока**

- Нельзя прикасаться к человеку, если он всё ещё касается провода или устройства, ставшего причиной электротравмы
- Необходимо отключить источник тока: можно выдернуть вилку из розетки, а можно также отключить электричество в щитке
- Если нет возможности отключить электричество или прибор от сети, нужно оттолкнуть/отодвинуть причину электротравмы чем-то сухим и не проводящим электрический ток предметом (например, что-то из сухой ткани или пластика)

#### **2. Проверить состояние пострадавшего**

- Необходимо разговаривать с пострадавшим: «Ты меня слышишь?»
- Можно попробовать хлопнуть по плечу и проверить, будет ли реакция
- Проверьте дыхание: посмотрите на грудную клетку или поднесите руку
- Проверьте пульс на шее или запястье

### **3. Оказать первую помощь**

Если человек находится в сознании:

- Посадите или уложите его, постарайтесь успокоить при необходимости
- Если есть ожоги, закройте их чистой сухой тканью
- Если пострадавшего не тошнит, предложите стакан тёплой воды

Если человек находится без сознания, но дышит

- Посадите или уложите его, постарайтесь успокоить при необходимости
- Если есть ожоги, закройте их чистой сухой тканью
- Если пострадавшего не тошнит, предложите стакан тёплой воды

Если человек не дышит и у него нет пульса, немедленно начинайте сердечно-лёгочную реанимацию (СЛР):

1. 30 быстрых и сильных нажатий на грудную клетку (примерно 2 раза в секунду)
2. 2 вдоха изо рта в рот (при условии умения и отсутствия риска заражения)
3. Повторять либо до появления пульса, либо до приезда скорой помощи

### **4. Вызвать скорую помощь**

Позвоните 112 или попросите об этом кого-то. Необходимо сообщить, что произошло (человека ударило током), текущее состояние пострадавшего (в сознании или нет, есть ли дыхание и пульс) и точное место происшествия (например, адрес)

### **Меры предосторожности**

- Нужно всегда проверять провода и розетки (они не должны быть повреждены)
- Ни в коем случае нельзя трогать электрические приборы мокрыми руками
- Не подключайте много приборов в 1 удлинитель (можно перегрузить розетку)
- Если почувствуете запах гари или искры без видимых на то причин – следует сразу же отключить питание и при необходимости принять меры