**Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте преподавателя/учителя информатики**

**1. Общие положения**

Электротравма – повреждение организма электрическим током, которое может произойти при работе с компьютерами, розетками, удлинителями или другим электрооборудованием в кабинете информатики.

**Основные опасности:**

* Поражение током при контакте с оголёнными проводами или неисправными приборами.
* Ожоги от короткого замыкания.
* Остановка сердца или дыхания при воздействии высокого напряжения.

**2. Действия при обнаружении пострадавшего**

**2.1. Обеспечьте безопасность!**

* **Не прикасайтесь к пострадавшему голыми руками**, если он ещё находится под действием тока!
* **Отключите источник питания** (выдерните вилку из розетки, отключите рубильник).
* Если отключить питание невозможно, **используйте изолирующий предмет** (деревянную палку, резиновый коврик, сухую ткань), чтобы оттащить пострадавшего от источника тока.

**2.2. Оцените состояние пострадавшего**

* **В сознании**: жалобы на боль, головокружение, возможны ожоги.
* **Без сознания**: проверьте дыхание и пульс.

**3. Оказание первой помощи**

**3.1. Если пострадавший в сознании:**

* Уложите или усадите в удобное положение.
* Осмотрите место поражения: при ожогах **охладите** водой (15–20 минут), накройте чистой тканью.
* Дайте обезболивающее (если нет противопоказаний).
* Вызовите скорую помощь (**103 или 112**).

**3.2. Если пострадавший без сознания, но дышит:**

* Уложите на бок (стабильное боковое положение).
* Контролируйте дыхание до приезда медиков.

**3.3. Если нет дыхания и пульса (клиническая смерть):**

* **Немедленно начните сердечно-лёгочную реанимацию (СЛР):**
  + 30 надавливаний на грудную клетку (глубина 5–6 см, частота 100–120 в минуту).
  + 2 искусственных вдоха (если есть навык).
* Продолжайте до восстановления дыхания или приезда скорой.

**4. Дополнительные меры**

* **Не оставляйте пострадавшего одного** – возможны осложнения (нарушения ритма сердца, отёк мозга).
* **Не прикладывайте лёд** напрямую к ожогам.
* **Не давайте воду или лекарства**, если человек без сознания.

**5. Профилактика электротравм**

* Регулярно проверяйте исправность оборудования.
* Не используйте повреждённые розетки и провода.
* Отключайте технику от сети при ремонте или чистке.

**Важно!** Даже если травма кажется лёгкой, пострадавший должен быть осмотрен врачом!