

«Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста»

Инструкция

1. Обесточить источник

- Отключите электропитание (выдерните вилку, используйте рубильник).
- Если невозможно — оттолкните пострадавшего непроводящим предметом (деревянная линейка, резиновый коврик).

2. Вызвать скорую помощь

- Наберите 112/103, сообщите о происшествии, укажите адрес и состояние пострадавшего.

3. Оценить состояние пострадавшего

- Сознание: окликните, осторожно потрясите за плечо.
- Дыхание и пульс: проверьте у запястья/шеи, наблюдайте за движением грудной клетки.

4. При отсутствии дыхания/пульса — начать СЛР

- Непрямой массаж сердца: 100–120 нажатий в минуту на центр грудины (глубина 5–6 см).
- Искусственное дыхание: 2 вдоха после 30 нажатий (при наличии маски/платка).

5. Если пострадавший в сознании

- Уложите на бок, обеспечьте покой.
- Осмотрите на наличие ожогов: охладите водой (10–15 мин.), накройте стерильной повязкой.

6. Дополнительные меры

- Не перемещайте человека без крайней необходимости.
- Снимите украшения/одежду рядом с ожогом (если не прилипла).
- Контролируйте состояние до прибытия медиков.

Профилактика:

- Регулярно проверяйте оборудование на повреждения.
- Используйте УЗО в электросети.
- Избегайте контакта с техникой влажными руками.