

## **Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста**

**Признаки поражения электрическим током:** судороги, падение, невозможность отпустить источник напряжения (провод, ручка или иная деталь электроприбора).

Человека, попавшего под напряжение, нужно немедленно освободить от действия электрического тока. Необходимо отключить автоматические выключатели, рубильники и т.п.). Если обесточить помещение невозможно, то:

- Надеть резиновые перчатки или обернуть свои руки сухой материей, надеть резиновые сапоги или положить себе под ноги сухие доски, стопку книг, резиновый коврик, в крайнем случае, свернутую сухую одежду.
- Оттянуть пострадавшего от провода или же отбросить сухой палкой, оборвавшийся конец провода от пострадавшего. Оттягивать пострадавшего от провода рекомендуется за концы одежды одной рукой, вторую руку при этом держать за спиной, чтобы не допустить замыкания электрической цепи спасателем. К открытым частям тела прикасаться запрещается.

Первую медицинскую помощь можно оказывать только после освобождения пострадавшего от действия электрического тока.

Проверьте пульс, положив два пальца на сонную артерию. Не тратьте время на поиск зеркала для проверки дыхания или на проверку реакции зрачков на свет. Вызовите скорую помощь.

**Если пульса нет**, пострадавший находится в состоянии клинической смерти. В большинстве случаев это 4–6 минут. Делайте непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до приезда скорой помощи.

**Если пульс присутствует, но дыхания нет**, необходимо провести искусственное дыхание.

### **Подготовка к реанимационным мероприятиям:**

- Положите пострадавшего на жесткую поверхность спиной;
- Расстегните или снимите стесняющую тело одежду: галстук, рубашку, бюстгалтер;
- Поднимите ноги на 25–30 сантиметров – положите под ноги сумку или свернутую одежду (если есть возможность)
- Максимально запрокиньте голову пострадавшего назад, освободите полость рта от рвотных масс, слизи двумя согнутыми пальцами, обмотанными платком. Если запал язык – положить его в нормальное положение.

### **Непрямой массаж сердца.**

Непрямой массаж сердца поможет наладить в организме кровообращение и тем самым снабжение клеток организма

кислородом. Его можно проводить ТОЛЬКО при полностью остановившемся сердцебиении.

- Встаньте на колени сбоку от пострадавшего.
- Нашупайте мечевидный отросток (солнечное сплетение) в нижней части грудной клетки. Отступите от него вверх на ширину двух пальцев. Положите на нижний конец грудины основание правой ладони. Если помощь оказывается полному человеку, можно пальцами «подняться» по ребрам, чтобы нашупать солнечное сплетение.
- Накройте правую ладонь левой. Большие пальцы должны располагаться на одной прямой и быть слегка подняты кверху. Наклонитесь вперед, чтобы ваши плечи находились над грудиной. Руки держите прямыми.
- Энергично нажимайте на грудину вертикально вниз толчками с частотой 60–80 раз в минуту (чаще 1 удара в секунду), используя свой вес, чтобы она уходила вниз на 4–5 см. При сочетании непрямого массажа сердца с искусственным дыханием вдуйте воздух после 15 надавливаний на грудину; Отсчитывайте нажатие, быстро произнося вслух «раз, два, три» и нажимая на каждом «раз».

Цикл: 15 нажатий – 2 вдоха рот в рот. При искусственном дыхании запрещено проводить надавливания на грудину!

Повторяйте цикл до тех пор, пока у пострадавшего не появятся признаки улучшения, пока не прибудет «скорая помощь» или пока у вас не кончатся силы. Через каждые 3 минуты проверяйте наличие пульса на сонной артерии.

#### **У пострадавшего восстановилось дыхание и сердцебиение.**

Если пострадавший остается без сознания – переверните его на правый бок, чтобы исключить западание языка. Переворачивать на левый бок запрещено из-за нагрузки на сердце.

- Наложите стерильную повязку на место электротравмы.
- Откройте все окна и форточки (пострадавшему нужен свежий воздух)
- Согрейте пострадавшего – накройте его пледом или одеждой.

Человека, получившего электротравму, нужно обязательно доставить в лечебное учреждение. Последствия от воздействия электрического тока могут проявиться через несколько часов и привести к осложнениям, вплоть до гибели. Нередки случаи, когда после удара током первые 10–30 минут пострадавший находится в сознании и чувствует себя хорошо, после чего наступает фибрилляция и смерть от «сердечного приступа».