

Первая помощь при электротравме на рабочем месте программиста.

1. Что такое электротравма и почему это опасно?

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

2. Что делать, если человек получил удар током?

Шаг 1. Обезопасить себя и пострадавшего

- Если человек всё ещё касается провода или устройства, не трогайте его голыми руками.
- Сначала выключите источник тока:
 - Выдерните вилку из розетки.
 - Выключите электричество в щитке (автомат).
- Если отключить электричество нельзя, оттолкните провод или устройство чем-то сухим и непроводящим (палка, пластиковый предмет, сухая ткань).

Шаг 2. Проверить состояние пострадавшего

- Говорите с ним: "Ты меня слышишь?"
- Лёгкий шлепок по плечу — есть реакция?
- Дышит ли он? Посмотрите на грудную клетку или поднесите руку ко рту.
- Проверьте пульс (на шее или запястье).

Шаг 3. Оказать первую помощь

Если человек в сознании:

- Посадите или уложите его, успокойте.
- Если есть ожоги — закройте их чистой сухой тканью.
- Дайте тёплое питьё (если нет тошноты).

Если человек без сознания, но дышит:

- Поверните его набок, чтобы он не захлебнулся, если начнёт рвать.
- Следите за дыханием до приезда скорой.

Если человек не дышит и 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" (если умеете и нет риска заражения).
3. Повторяйте до появления дыхания или приезда скорой.

Шаг 4. Вызвать скорую помощь

Позвоните **112** (или попросите кого-то это сделать).

- Сообщите:
 - Что произошло (человек ударило током).
 - Состояние пострадавшего (в сознании/без сознания, дышит/не дышит).
 - Адрес или точное место происшествия.

3. Как избежать электротравмы?

- Всегда проверяйте провода и розетки — они не должны быть повреждёнными.
- Не трогайте электрические устройства мокрыми руками.
- Не перегружайте розетки — не включайте в один удлинитель сразу много приборов.
- Если чувствуете запах гари или искры — сразу отключайте питание.

4. Итог

Главное — не паниковать, быстро отключить электричество и помочь пострадавшему. Эти простые действия могут спасти жизнь.