**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.