

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

### **1. Что такое электротравма?**

Электротравма — это повреждение организма электрическим током, которое может вызвать ожоги, судороги, потерю сознания и даже остановку сердца.

### **2. Алгоритм действий при поражении током**

#### **I. Обесточивание пострадавшего**

- Не прикасаться к человеку руками!
- Выключить питание (вынуть вилку из розетки, отключить автомат).
- Если отключение невозможно — оттолкнуть провод сухим предметом, не проводящим ток (дерево, пластик).

#### **II. Проверка состояния пострадавшего**

- Оценить его реакцию (позвать, потрясти за плечо).
- Проверить дыхание и пульс.

#### **III. Оказание первой помощи**

##### **1. Если человек в сознании:**

- Усадить или уложить его, обеспечить покой.
- Дать воду, проверить наличие ожогов, при необходимости обработать их.

##### **2. Если пострадавший без сознания, но дышит:**

- Уложить на бок, чтобы предотвратить западание языка.
- Следить за дыханием до приезда врачей.

##### **3. Если дыхание и пульс отсутствуют:**

- Немедленно приступить к реанимации:
  - о 30 нажатий на грудную клетку (глубина 5-6 см, ритм 100-120 раз в минуту).
  - о 2 вдоха искусственного дыхания.
  - о Продолжать до приезда скорой или до восстановления дыхания.

#### **IV. Вызов медицинской помощи**

- Позвонить по номеру 103 (или 112 с мобильного).
- Сообщить адрес и состояние пострадавшего.

### **3. Как избежать электротравм?**

- Использовать исправное оборудование.
- Не касаться проводов мокрыми руками.
- Проверять целостность кабелей и розеток.
- Использовать устройства с заземлением и сетевые фильтры.