

# **Инструкция «Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста»**

## **Введение**

Электрические травмы — одна из наиболее опасных ситуаций на рабочем месте, особенно при работе с электрическими устройствами, компьютерной техникой и электроприборами. Знание порядка действий при электротравме и умение оказать первую помощь могут спасти жизнь пострадавшему. В данной инструкции описаны основные шаги по оказанию первой помощи при электротравме на рабочем месте программиста.

## **Общие сведения об электротравмах**

Электрическая травма возникает при воздействии электрического тока на организм человека. При этом ток может проходить через тело, вызывая различные повреждения органов и тканей. На рабочем месте программиста источниками тока могут быть неисправные кабели, электроприборы, компьютеры и устройства.

## **Классификация электротравм**

Электротравмы могут быть различной степени тяжести:

**Лёгкие травмы:** ощущение жжения, покалывания в области контакта с током.

**Средние травмы:** болезненные ощущения, судороги, нарушение координации.

**Тяжёлые травмы:** остановка дыхания, сердца, ожоги, потеря сознания.

## **Порядок действий при электротравме**

### **Оценка ситуации:**

Немедленно осмотрите место происшествия. Если пострадавший продолжает контактировать с источником тока, не пытайтесь его освободить голыми руками, это может быть опасно для вас.

### **Выключите источник тока:**

Прекратите подачу электричества. Используйте изолированные инструменты, если это необходимо. Если возможно, выдерните шнур питания из розетки или выключите автоматический выключатель.

### **Проверка состояния пострадавшего:**

Оцените уровень сознания пострадавшего. Проверьте дыхание и пульс. Если человек в сознании, успокойте его, попросите не двигаться.

## **Оказание первой помощи**

### **Если пострадавший в сознании:**

Успокойте его, обеспечьте ему доступ к свежему воздуху. Поддержите в положении сидя или лежа, если человек чувствует головокружение.

### **Если пострадавший без сознания:**

Оцените, есть ли дыхание. Если дыхание отсутствует, приступайте к реанимации:

Положите пострадавшего на спину.

Произведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца (если вы обучены этим действиям).

Продолжайте до прибытия скорой помощи или появления признаков жизни.

### **Если есть ожоги:**

Обработайте ожоги прохладной водой или приложите охлаждающий компресс. Не используйте лед или мази, так как это может ухудшить состояние.

### **Действия до приезда скорой помощи**

Позвоните в скорую помощь и сообщите точное местоположение, характер травмы, количество пострадавших и их состояние.

### **Не оставляйте пострадавшего без внимания:**

Пребывайте рядом с пострадавшим, контролируйте его состояние. Если он не приходит в сознание, продолжайте реанимационные мероприятия.

### **Особенности электротравм на рабочем месте программиста**

Рабочее место программиста может быть связано с рисками электротравм, особенно при неисправности электроприборов или проводки. Опасности могут включать:

Поврежденные кабели или неправильное подключение устройств.

Электрические приборы, оставленные включёнными, без должной изоляции.

Несоответствующие розетки или незащищённые электрические контакты.