

Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста

Электротравма - болезненное состояние организма, вызванное воздействием электрического тока. Электротравмы человек может получить в момент производственного неосторожного контакта с источниками и проводниками электричества. Тяжесть зависит от параметров тока и длительности его воздействия.

1. Причины электротравм на рабочем месте программиста

- Неисправность электрооборудования (компьютера, монитора, принтера, зарядных устройств)
- Повреждение изоляции проводов и кабелей
- Нарушение правил эксплуатации электрооборудования
- Использование самодельных или несертифицированных электроприборов
- Неправильное заземление (зануление) электрооборудования
- Случайное прикосновение к оголенным токоведущим частям
- Использование электроприборов вблизи воды

2. Признаки электротравмы

- Потеря сознания
- Судороги
- Нарушение дыхания (от затрудненного до полного отсутствия)
- Нарушение сердечной деятельности (от учащенного сердцебиения до остановки сердца)
- Ожоги на месте входа и выхода электрического тока
- Общее недомогание

3. Порядок оказания первой медицинской помощи

3.1. Обеспечение безопасности пострадавшего

- Не прикасайтесь к пострадавшему, находящемуся под воздействием электрического тока, голыми руками. Следует использовать резиновые перчатки, сапоги, галоши, резиновые коврики, подстилки из сухого дерева. При оттаскивании пострадавшего от кабеля, проводов и т.п. следует брать за его одежду (если она сухая).
- Немедленно отключите источник электропитания. Выключите выключатель на электрощите, а затем выдерните вилку электроприбора из розетки. (Если отключить источник питания невозможно, отделите пострадавшего от токоведущих частей, используя сухой непроводящий предмет).

3.2. Оценка состояния пострадавшего

- Проверьте наличие сознания
- Проверьте наличие дыхания
- Проверьте наличие пульса на сонной артерии

3.3. Пострадавший в сознании

- Успокойте его
- Уложите в удобное положение
- Обеспечьте ему покой и доступ свежего воздуха

Если дыхание отсутствует или нерегулярное, необходимо немедленно вызвать скорую медицинскую помощь и приступить к сердечно-легочной реанимации (СЛР).

3.4. Сердечно-легочная реанимация (СЛР)

- Положите пострадавшего на спину на твердую ровную поверхность
- Определите место надавливания на грудину (центр грудной клетки)
- Положите основание одной ладони на грудину, а другую ладонь сверху

- Надавливайте на грудину прямыми руками с частотой 100-120 нажатий в минуту на глубину 5-6 см. После каждого 30 надавливаний выполняйте 2 искусственных вдоха
- Запрокиньте голову пострадавшего, приподняв подбородок. Зажмите нос пострадавшего. Плотнo прижмите свои губы к губам пострадавшего. Сделайте два полных вдоха в течение 1 секунды каждый.

Продолжайте СЛР до прибытия скорой медицинской помощи или до появления признаков жизни (восстановление дыхания и сердцебиения).

3.5. Помощь при ожогах

- Охладите место ожога холодной водой (не ледяной) в течение 10-20 минут
- Накройте место ожога чистой сухой повязкой
- Не смазывайте ожоги мазями, кремами или маслами и не вскрывайте волдыри

4. Категорически запрещено делать при электротравме

- Переносить пострадавшего, если это не необходимо для его безопасности
- Использовать влажные или проводящие предметы для отделения пострадавшего от токоведущих частей
- Давать пострадавшему какие-либо лекарства до прибытия скорой медицинской помощи
- Оставлять пострадавшего без присмотра

5. Профилактика электротравм на рабочем месте программиста

- Регулярно проверяйте исправность электрооборудования (компьютеров, мониторов, розеток, проводов)
- Не используйте поврежденные провода или розетки
- Проводите инструктажи по электробезопасности
- Избегайте работы с электрооборудованием во влажной среде

- Не перегружайте розетки
- Обучите сотрудников основам первой помощи при электротравмах