

Инструкция: Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста

1. Общие положения

Электротравма — это повреждение организма электрическим током. На рабочем месте программиста риск электротравмы связан с использованием компьютеров, розеток, удлинителей и других электроприборов. Важно действовать быстро и правильно, чтобы минимизировать последствия.

2. Основные шаги оказания первой помощи

Шаг 1: обесточить источник тока

1. Отключите электроприбор:

- Если пострадавший находится под действием тока, немедленно отключите устройство от сети (выдерните вилку из розетки).

2. Используйте изолирующий предмет:

- Если отключить прибор невозможно, используйте сухую деревянную палку, резиновый коврик или другой изолирующий предмет, чтобы оттолкнуть пострадавшего от источника тока.

3. Не прикасайтесь к пострадавшему голыми руками:

- Вы можете также получить удар током.

Шаг 2: оценить состояние пострадавшего

1. Проверьте сознание:

- Обратитесь к пострадавшему, спросите, как он себя чувствует.

2. Проверьте дыхание и пульс:

- Если пострадавший без сознания, проверьте дыхание и пульс на сонной артерии.

Шаг 3: оказать первую помощь

1. Если пострадавший в сознании:

- Уложите его на ровную поверхность.
- Обеспечьте покой и доступ свежего воздуха.
- Наложите сухую повязку на место ожога (если есть).
- Вызовите скорую помощь.

2. Если пострадавший без сознания, но дышит:

- Уложите его на бок (стабильное боковое положение).
- Вызовите скорую помощь.

3. Если пострадавший без сознания и не дышит:

- Немедленно начните сердечно-легочную реанимацию (СЛР):
 - 30 нажатий на грудную клетку (глубина 5-6 см, частота 100-120 нажатий в минуту).
 - 2 вдоха искусственного дыхания (если есть навык).
- Продолжайте СЛР до приезда скорой помощи.

Шаг 4: вызвать скорую помощь

1. Наберите номер 112 или 103:

- Сообщите оператору:
 - Что произошло (электротравма).
 - Адрес места происшествия.
 - Состояние пострадавшего (сознание, дыхание, пульс).

2. Не вешайте трубку:

- Следуйте указаниям оператора.

3. Дополнительные рекомендации

1. Не перемещайте пострадавшего без необходимости:

- Это может усугубить травмы.

2. Не давайте воду или лекарства:

- Пострадавший может быть в шоке или без сознания.

3. Не обрабатывайте ожоги маслом или спиртом:

- Используйте только сухую стерильную повязку.

4. Профилактика электротравм

1. Проверяйте исправность электроприборов:

- Не используйте поврежденные устройства.

2. Избегайте перегрузки розеток:

- Не подключайте слишком много устройств к одной розетке.

3. Используйте удлинители с заземлением:

- Это снижает риск поражения током.

4. Соблюдайте технику безопасности:

- Не работайте с электроприборами мокрыми руками.

5. Отчетность

1. Зафиксируйте происшествие:

- Составьте акт о несчастном случае.

2. Уведомите руководство:

- Сообщите о происшествии начальнику отдела или ответственному за охрану труда.

3. Проведите инструктаж:

- Напомните сотрудникам о правилах безопасности при работе с электроприборами.

Конспект инструкции

1. Обесточить источник тока:

- Отключить прибор или использовать изолирующий предмет.

2. Оценить состояние пострадавшего:

- Проверить сознание, дыхание и пульс.

3. Оказать первую помощь:

- Если в сознании — покой, повязка на ожог.
- Если без сознания — стабильное боковое положение.
- Если нет дыхания — СЛР.

4. Вызвать скорую помощь:

- Сообщить оператору детали.

5. Профилактика:

- Проверять электроприборы, не перегружать розетки.

6. Отчетность:

- Зафиксировать происшествие, уведомить руководство.