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

Обеспечьте безопасность:

При обнаружении электротравмы, сначала убедитесь, что рабочее место безопасно для вас и пострадавшего.

Если есть опасность дальнейшей электрошоковой опасности, убедитесь, что источник электричества отключен или отведен от пострадавшего.

Никогда не подходите к пострадавшему, находящемуся под напряжением, без защитного средства (например, изолирующего стержня).

Немедленно вызовите скорую медицинскую помощь, если пострадавший потерял сознание, имеет судороги или признаки серьезных травм.

Если пострадавший при сознании, спросите его о самочувствии и о месте боли или дискомфорта.

Оцените состояние пострадавшего: дышит ли он, есть ли пульс, наличие кровотечения или признаки ожогов.

Если пострадавший не дышит, начните искусственное дыхание и сердечно-легочную реанимацию.

При наличии электрической дуги не используйте воду, а используйте огнетушитель или дымоудаление для тушения пожара.

При подозрении на перелом или травму позвоночника, не перемещайте пострадавшего, пока на место не прибудет медицинская помощь.

Пока ждете прибытия скорой помощи, обеспечьте пострадавшему комфортное положение, подложив под голову мягкий подушечный материал и укрыть его одеждой для сохранения тепла.

Запишите время и обстоятельства электротравмы, а также все проведенные действия по оказанию первой медицинской помощи.

После инцидента, осмотрите рабочее место, чтобы выявить причины электротравмы и принять меры для их предотвращения в будущем.