Задание 2.2. ВСР

Разработать инструкцию «Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста»

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

#### 1. Общие положения

Электротравма представляет собой травму, вызванную воздействием электрического тока или электрической дуги. На рабочем месте программиста существует риск получения электротравмы при работе с электронным оборудованием, электропроводкой и другими электрическими устройствами. Данная инструкция описывает основные шаги по оказанию первой медицинской помощи при электротравме.

#### 2. Алгоритм действий при оказании первой помощи

**2.1. Оценка ситуации и обеспечение безопасности:**

* Убедитесь в отсутствии угрозы для себя и окружающих.
* Отключите источник электрического тока, если это возможно (выключите рубильник, выдерните вилку из розетки).
* При невозможности отключения источника тока используйте изолирующий материал (сухие деревянные предметы, резиновые перчатки, коврики) для отделения пострадавшего от источника тока.

**2.2. Осмотр пострадавшего:**

* Проверьте сознание пострадавшего (обращайтесь к нему, слегка потрясите за плечи).
* Проверьте дыхание и пульс.

**2.3. Оказание первой помощи:**

**При отсутствии сознания, дыхания и пульса:**

* Немедленно вызовите скорую помощь по телефону 112.
* Начните сердечно-легочную реанимацию (СЛР):
  + Сделайте 30 компрессий грудной клетки (глубина нажатия 5-6 см, частота 100-120 раз в минуту).
  + Сделайте 2 искусственных вдоха (метод "рот в рот" или "рот в нос"), если обучены и уверены в безопасности.

**При наличии сознания:**

* Успокойте пострадавшего и объясните ему, что помощь уже в пути.
* Оцените состояние пострадавшего на наличие ожогов, порезов, переломов.
* При наличии ожогов охладите пораженный участок прохладной водой в течение 10-15 минут, накройте стерильной повязкой.
* При наличии других повреждений окажите первую помощь по стандартным методам (остановка кровотечения, фиксация переломов и т.д.).

**2.4. Дальнейшие действия:**

* Не оставляйте пострадавшего одного до прибытия медицинской помощи.
* По возможности предоставьте пострадавшему удобное положение (лежа на спине, с поднятыми ногами для улучшения кровообращения).

#### 3. Профилактика электротравм на рабочем месте

**3.1. Организационные меры:**

* Проведение регулярных инструктажей по технике безопасности при работе с электрическим оборудованием.
* Обеспечение рабочих мест необходимыми средствами индивидуальной защиты (резиновые коврики, перчатки и т.д.).
* Проверка исправности электрического оборудования и проводки.

**3.2. Индивидуальные меры:**

* Строгое соблюдение правил техники безопасности при работе с электрическими устройствами.
* Незамедлительное информирование руководства о любых неисправностях или повреждениях электрического оборудования.