

Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста

Инструкция простая: при электротравме на рабочем месте главное не геройствовать и не хватать человека руками, пока не убран ток. Сначала нужно обесточить всё, что может быть под напряжением: выключить кнопку питания у сетевого фильтра, выдернуть вилку из розетки, выключить автомат. Если непонятно, что именно «бьёт», и нет уверенности, что питание снято, к пострадавшему близко не подходить и не трогать его голыми руками. Если всё же нужно отодвинуть провод, это делают только сухим непроводящим предметом вроде деревянной рейки или пластика.

Как только ток убран, сразу вызывается скорая: 112 или 103. По телефону нормально сказать коротко: электротравма, адрес, человек в сознании или нет, дышит или нет. Пока едут, быстро проверить состояние: окликнуть, посмотреть, есть ли дыхание. Если человек в сознании, его лучше посадить или уложить спокойно, обеспечить воздух, не давать бегать и «приходить в себя активностью», и просто наблюдать до приезда врачей.

Если человек без сознания и не дышит (или дыхание редкое и судорожное), начинается реанимация: нажатия на грудную клетку в центре груди, ритмично и без длинных пауз. Если умеете можно добавлять вдохи, но если нет, лучше делать только нажатия и не останавливаться до скорой. Это как раз тот случай, когда медлить нельзя.

При электротравме часто бывают ожоги в местах входа/выхода тока. Тогда ожог можно охлаждать прохладной водой 10–20 минут, если это безопасно и ничего не прилипло. Потом накрыть сухой чистой повязкой. Нельзя мазать маслами и кремами, нельзя вскрывать пузыри и нельзя отдирать одежду, если она прилипла.

Ссылки на официальные источники:

Приказ Минздравсоцразвития РФ от 04.05.2012 № 477н (перечень состояний и мероприятий по первой помощи) — Росздравнадзор:

<https://roszdravnadzor.gov.ru/documents/40803>

МЧС России: “Поражение электрическим током. Первая помощь”:

<https://22.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/tekomendacii-naseleniyu/porazhenie-elektricheskim-tokom-pervaya-pomoshch>