

## ВСП 2.2

### **Инструкция: Первая помощь при электротравме на рабочем месте программиста**

Назначение и область применения

- Документ для сотрудников, работающих с офисным электрооборудованием: ПК, мониторы, БП, сетевые фильтры/удлинители, серверные стойки.
- Цель — снизить риск тяжёлых последствий электротравм и дать понятный алгоритм действий до прибытия медиков.

Типовые причины в офисе

- Повреждённый кабель или вилка, “искрящие” розетки/удлинители.
- Жидкости на столе и на полу (кофе, вода) рядом с электроприборами.
- Неправильное использование сетевых фильтров/переходников, перегрузка.
- Отсутствие заземления/УЗО (RCD), работа мокрыми руками, босиком.

Алгоритм действий (DRSABCD — опасность, отклик, помощь, дыхательные пути, дыхание, СЛР, дефибрилляция)

#### 1. Безопасность (Danger)

- Оцените обстановку. Не прикасайтесь к пострадавшему, пока есть контакт с током.
- Немедленно обесточьте:
  - выключить питание на сетевом фильтре/ИБП/ПК;
  - выдернуть вилку из розетки за корпус вилки, не за кабель;
  - отключить автомат в щите (OFF).
- Если обесточить нельзя — оттолкните провод непроводящим сухим предметом (деревянная ручка швабры, пластиковый стул), становясь на сухую изолирующую поверхность (резиновый коврик, сухая доска). Используйте “приём одной руки”.

#### 2. Проверка сознания (Response)

- Обратитесь к пострадавшему, слегка похлопайте по плечу. Нет реакции — переходите к п.3.

### 3. Вызов помощи (Send)

- Вызовите 112. Кратко: «Электротравма, адрес, количество пострадавших, состояние (дышит/не дышит)».

- Попросите коллег принести аптечку/АВД (AED), освободить пространство.

### 4. Проподимость дыхательных путей (Airway)

- Осторожно запрокиньте голову и приподнимите подбородок (если нет подозрения на травму шеи).

### 5. Оценка дыхания (Breathing) — не более 10 секунд

- Смотрите/слушайте/ощущайте дыхание.
- Дышит — переведите в устойчивое боковое положение, контролируйте состояние до прибытия скорой.

### 6. СЛР (Circulation)

- Нет нормального дыхания → немедленно начните СЛР.
- Компрессии грудной клетки: глубина 5–6 см, частота 100–120/мин, в центре грудной клетки.
- Соотношение 30:2 (две спасательные вдоха через платок/маску). Если нет условий — только компрессии.
- Продолжайте до появления признаков жизни или до прибытия медиков/сменщика.

### 7. Дефибриллятор (Defibrillation)

- Подключите AED при наличии и следуйте голосовым подсказкам устройства.

### Первая помощь при ожогах электричеством

- Как можно быстрее охлаждайте место ожога прохладной проточной водой 10–20 минут.
- Снимите украшения/часы рядом с ожогом (возможен отёк).

- Наложите стерильную сухую повязку. Не прокалывайте пузыри, не отрывайте прилипшую одежду.
- Не используйте лёд, жиры, кремы и “жгучие” мази.

#### Наблюдение и показания к госпитализации

- Любая потеря сознания, нарушение ритма, боль в груди, обширные/сквозные ожоги, судороги, беременность, дети — обязательно медицинское обследование.
- Даже при «лёгком ударе током» возможны задержанные аритмии — рекомендовано наблюдение/ЭКГ.

#### Чего нельзя делать

- Нельзя прикасаться к пострадавшему, пока он подключён к источнику тока.
- Нельзя использовать мокрые/металлические предметы для отталкивания проводов.
- Нельзя поливать водой включённые электроприборы/розетки.
- Нельзя давать есть/пить без сознания.
- Нельзя прекращать СЛР раньше времени при отсутствии признаков жизни.

#### Профилактика на рабочем месте

- Осмотр кабелей и удлинителей, запрет “скруток”, замена повреждённых вилок.
- Использование исправных сетевых фильтров/ИБП с защитой и заземлением.
- Запрет жидкостей возле розеток/системного блока; кабель-менеджмент без передавливания.
- Тест УЗО (RCD) по кнопке “Т” не реже 1 раза в месяц.
- Инструктажи и знание нахождения автоматов/щитка и аптечки.

#### Короткий чек-лист (распечатать рядом с ПК)

- 1: Обесточить безопасно.
- 2: 112 — вызвать помощь.

- 3: Проверить сознание и дыхание.
- 4: СЛР 30:2, подключить AED.
- 5: Охладить ожоги, стерильная повязка.
- 6: Наблюдать до прибытия медиков.

#### Примечание

Инструкция не заменяет обучение первой помощи. Проходите регулярные тренировки по СЛР/AED.