**ВСР 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”.

1. Проверка сознания (Response)

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

1. Вызов помощи (Send)

* Вызовите 112. Кратко: «Электротравма, адрес, количество пострадавших, состояние (дышит/не дышит)».
* Попросите коллег принести аптечку/АВД (AED), освободить пространство.

1. Проходимость дыхательных путей (Airway)

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

1. Оценка дыхания (Breathing) — не более 10 секунд

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

1. 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.

1. 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 “T” 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 тренинги по СЛР/AED.