

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

**1. Общие положения** Электротравма – поражение организма электрическим током, возникающее при контакте с электрическими устройствами и оборудованием. На рабочем месте программиста электротравма может произойти из-за неисправной техники, повреждённых проводов, неправильного подключения оборудования.

## **2. Действия при обнаружении пострадавшего**

### **1. Обеспечение безопасности:**

- Немедленно отключить источник тока (выключить оборудование, выдернуть вилку из розетки, обесточить помещение через электрощит).
- Если отключить источник невозможно, использовать изолирующие предметы (сухую деревянную палку, резиновый коврик) для отведения пострадавшего от источника тока.
- Не прикасаться к пострадавшему голыми руками, пока он находится под воздействием тока.

### **2. Оценка состояния пострадавшего:**

- Проверить сознание: попытаться обратиться к пострадавшему.
- Проверить дыхание и пульс.
- Осмотреть тело на наличие ожогов, повреждений кожи.

## **3. Оказание первой помощи**

### **1. Если пострадавший без сознания, но дышит:**

- Уложить его на спину, повернуть голову набок.
- Обеспечить доступ свежего воздуха.
- Контролировать состояние до прибытия медиков.

### **2. Если пострадавший не дышит и нет пульса:**

- Немедленно вызвать скорую помощь (112, 103).
- Начать сердечно-легочную реанимацию (СЛР):
  - 30 компрессий грудной клетки (глубина 5–6 см, частота 100–120 в минуту).
  - 2 искусственных вдоха (если обучены).
  - Продолжать до приезда врачей или восстановления дыхания.

### **3. При наличии ожогов:**

- Не вскрывать пузыри.
- Накрыть стерильной повязкой, избегать ватных материалов.
- Не применять мази, масла или лед.

### **4. Дополнительные меры**

- Поддерживать пострадавшего в сознании.
- Избегать переохлаждения.
- Сообщить о происшествии ответственным лицам (руководителю, службе охраны труда).

### **5. Профилактика электротравм**

- Использование исправных розеток, удлинителей и проводов.
- Проверка оборудования перед работой.
- Избегание работы с влажными руками.
- Регулярный инструктаж по электробезопасности.

**Заключение** Своевременная и правильная первая помощь может спасти жизнь. Важно знать основные принципы оказания первой помощи и соблюдать меры предосторожности при работе с электрическими устройствами.