

Инструкция об оказании первой медицинской помощи при электротравме на рабочем месте программиста.

Признаки поражения электрическим током: судороги, падение, невозможность отпустить источник напряжения (провод, ручка или иная деталь электроприбора).

Если человек взялся за находящуюся под напряжением часть оборудования, он может попасть под неотпускающий ток — электрический ток, вызывающий непреодолимые судорожные сокращения мышц руки, в которой зажат проводник. Пострадавший не может разжать руку, в которой зажата токоведущая часть, и оказывается, как бы прикованным к ней, поэтому перед тем, как оказывать пострадавшему первую медицинскую помощь, необходимо:

1. Прекратить воздействие тока на человека. Для этого нужно:

- a. отключить рубильник и предохранители, регулирующие подачу электричества;
- b. надеть изолирующие предметы: резиновые галоши или сапоги, прорезиненные перчатки;
- c. изолирование проводится только сухими предметами, не пропускающими ток, в сухой одежде;
- d. если травмоопасным предметом является провод, его можно перерубить топором с сухой рукояткой или перекусить пассатижами. Если разряд идет из другого источника, можно оттащить человека за одежду, которая не находится в зоне воздействия, не прикасаясь к телу.

2. Переместить пострадавшего в безопасное место.

Спасаящий ни в коем случае не должен касаться голыми руками тела пострадавшего, а ногами — не становиться на мокрые поверхности. Для перемещения потерпевшего нужно использовать подручные сухие деревянные или резиновые предметы, ткань.

3. Проверить пульс, положив два пальца на сонную артерию.

Если пульса нет, пострадавший находится в состоянии клинической смерти. Длительность клинической смерти определяется временем с момента прекращения сердечной деятельности и дыхания до начала гибели клеток коры головного мозга; в большинстве случаев это 4 — 6 мин. Оказать реанимационные мероприятия:

- a. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.
- b. Даже если время упущено, не прекращайте попыток реанимации до приезда скорой помощи.

Если пульс присутствует, но дыхания нет, необходимо:

- c. Очистить носоглотку.
- d. Провести искусственное дыхание.

4. Вызвать скорую помощь вне зависимости от того, насколько сильно пострадал человек. Сообщить «скорой» следующие данные:

- a. Контакты звонящего, адрес, где произошел несчастный случай.
- b. Характер несчастного случая (электротравма), его серьезность (отсутствие пульса и/или дыхания, обморок).
- c. Количество, возраст и пол пострадавших.
- d. Спросить номер наряда скорой помощи.

5. Подготовка к реанимационным мероприятиям.

- a. Положите пострадавшего на жесткую поверхность спиной.
- b. Расстегните или снимите стесняющую тело одежду: галстук, рубашку, бюстгалтер.
- c. Поднимите ноги на 25–30 сантиметров – положите под ноги сумку или свернутую одежду (если есть возможность).
- d. Максимально запрокиньте голову пострадавшего назад, освободите полость рта от рвотных масс, слизи двумя согнутыми пальцами, обмотанными платком. Если запал язык – положить его в нормальное положение.

6. Непрямой массаж сердца.

Непрямой массаж сердца поможет наладить в организме кровообращение и тем самым снабжение клеток организма кислородом. Его можно проводить ТОЛЬКО при полностью остановившемся сердцебиении.

- a. Встаньте на колени сбоку от пострадавшего.
- b. Нащупайте мечевидный отросток (солнечное сплетение) в нижней части грудной клетки. Отступите от него вверх на ширину двух пальцев. Положите на нижний конец грудины основание правой ладони. Если помощь оказывается полному человеку, можно пальцами «подняться» по ребрам, чтобы нащупать солнечное сплетение.
- c. Накройте правую ладонь левой. Большие пальцы должны располагаться на одной прямой и быть слегка подняты кверху. Наклонитесь вперед, чтобы ваши плечи находились над грудиной. Руки держите прямыми. Детям раннего возраста надавливайте на грудину двумя пальцами;
- d. Энергично нажимайте на грудину вертикально вниз толчками с частотой 60-80 раз в минуту (чаще 1 удара в секунду), используя свой вес, чтобы она уходила вниз на 4-5 см (у взрослого), 2,5-4 см (у ребенка). При сочетании непрямого массажа сердца с искусственным дыханием вдувайте воздух после 15 надавливаний на грудину; Отсчитывайте нажатие, быстро произнося вслух «раз, два, три» и нажимая на каждом «раз».

Цикл: 15 нажатий – 2 вдоха рот в рот. (см. Искусственное дыхание). При искусственном дыхании запрещено проводить надавливания на грудину!

Повторяйте цикл до тех пор, пока у пострадавшего не появятся признаки улучшения, пока не прибудет «скорая помощь» или пока у вас не кончатся силы. Через каждые 3 минуты проверяйте наличие пульса на сонной артерии.

7. У пострадавшего восстановилось дыхание и сердцебиение.

Если пострадавший остается без сознания:

- a. Переверните его на правый бок, чтобы исключить западание языка. Переворачивать на левый бок запрещено из-за нагрузки на сердце.
- b. Вызовите скорую медицинскую помощь.

- с. Наложите стерильную повязку на место электротравмы.
- d. Откройте все окна и форточки (пострадавшему нужен свежий воздух)
- е. Согрейте пострадавшего - накройте его пледом или одеждой.

8. Человека, получившего электротравму, нужно обязательно доставить в лечебное учреждение.

Список литературы и источников.

1. Первая помощь при электротравме // РоссетиЦентр URL: <https://www.mrsk-1.ru/customers/electrical-safety/first-aid-for-electrical-accident/> (дата обращения: 04.02.2021).
2. Первая помощь при электротравме: первичная диагностика степени поражения // Детская стоматологическая поликлиника URL: <https://www.stomdet.ru/meditsinskie-preparaty/153415.html> (дата обращения: 04.02.2021).