

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

### **1. Разорвать контакт тела пострадавшего с источником тока.**

- Чтобы остановить действие тока, лучше всего выключить электроустановку выключателем, снять предохранители, вынуть вилку из розетки. Если это невозможно, следует ее обесточить подручными средствами, например, перерубить провод или бросить что-то на провода, чтобы произошло короткое замыкание.
- Если выключить электроустановку не получается, нужно оттащить от нее пострадавшего. При этом вы не должны сами попасть под действие тока.
- Оттащите пострадавшего минимум на 4 м. Если ничего лучше нет, свои руки обматываются сухой курткой, плащом, другой плотной одеждой (если нет рукавиц, а напряжение предполагается небольшое). Под его ноги можно постараться подсунуть сухую доску, кусок резины, другой токонепроводящий предмет. Можно постараться оттянуть человека сухой веревкой. Держитесь за сухую одежду и только одной рукой (удобнее всего тянуть «за шиворот»). Старайтесь не дотрагиваться до кожи пострадавшего и мокрой одежды (например, от пота, физиологических жидкостей).

### **2. Определить степень поражения организма пострадавшего, наличие сопутствующих травм (например, перелом), дыхания и сердечной деятельности.**

### **3. Определить перечень необходимых мероприятий по поддержанию жизнедеятельности организма пострадавшего.**

- Если действие тока не вызвало потери сознания, необходимо после освобождения от тока уложить пострадавшего на носилки, тепло укрыть, дать 20-25 капель валериановой настойки, тёплый чай или кофе и немедленно транспортировать в лечебное учреждение.
- Если поражённый электрическим током потерял сознание, но дыхание и пульс сохранены, необходимо после освобождения от действия тока на месте поражения освободить стесняющую одежду (расстегнуть ворот, пояс и т.п.), обеспечить приток свежего воздуха, выбрать соответственно удобное для оказания первой помощи место с твёрдой поверхностью - подложить доски, фанеру и т.п., подстелив предварительно под спину одеяло.
- Важно предохранять пострадавшего от охлаждения (грелки). Необходимо осмотреть полость рта; если стиснуты зубы, не следует

прибегать к физической силе - раскрывать его рот роторасширителем, а надо сначала несколько раз кряду дать ему понюхать на ватке нашатырный спирт, растереть им виски, обрызгать лицо и грудь водой с ладони.

- При открытии полости рта необходимо удалить из неё слизь, инородные предметы, если есть - зубные протезы, вытянуть язык и повернуть голову на бок, чтобы он не западал. Затем пострадавшему дают вдыхать кислород. Если поражённый пришёл в сознание, ему нужно обеспечить полный покой, уложить на носилки и поступать далее так, как указано выше в первом случае. Но бывает и так, что состояние больного ухудшается - появляются сердечная недостаточность, частое прерывистое дыхание, бледность кожных покровов, цианоз видимых слизистых оболочек, а затем терминальное состояние и клиническая смерть. В таких случаях, если помощь оказывает один человек, он должен тут же приступить к производству искусственного дыхания «изо рта в рот» и одновременно осуществлять непрямой массаж сердца. делается это следующим образом: сначала оказывающий делает подряд 10 выдохов в лёгкие пострадавшего, затем быстро переходит к левой его стороне, становится на одно или оба колена и производит толчкообразное надавливание по центру грудины на её нижнюю треть. Массаж сердца прерывается каждые 15 секунд для проведения одного глубокого вдоха.
- Если есть помощник, то оказание первой помощи проводят двое. Один производит искусственное дыхание, другой - непрямой массаж сердца. Эффективность этих мероприятий зависит от правильного их сочетания, а именно: во время вдоха надавливание на грудину пострадавшего производить нельзя. Во время выдоха на грудину следует ритмично нажимать 3-4 раза, делая паузу во время следующего вдоха и т.д. Таким образом, за одну минуту совершается 48 нажатий и 12 вдуваний.
- Следует также проводить кожное раздражение - растирание тела и конечностей полотенцем, смоченным винным спиртом или 6% раствором уксуса.
- В том случае, если до приезда медицинских работников дыхание и сердечную деятельность вам удалось восстановить, наложите на пораженный участок сухую стерильную повязку. При небольшом ожоге используйте обычный бинт, при распространенном -- чистые простыни или ткань. Не следует наносить на место ожога лекарственных средств -- ни жидкостей, ни мазей, ни порошков.

4. Доставить пострадавшего в медучреждение.

- Пораженного электрическим током надо доставить в лечебное учреждение, причем обязательно на носилках независимо от самочувствия. Так необходимо сделать потому, что может снова наступить расстройство сердечной деятельности и дыхания.