

## Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста

В случае ЧП не подвергайте опасности себя. Оцените угрозу, определив источник поражения и состояние пострадавшего. Только затем прекратите действие тока, отключив электропитание рубильником или в автомате. Если невозможно, используйте сухой диэлектрический предмет (дерево, резина) для оттаскивания пострадавшего, стоя на сухой поверхности. Будьте предельно осторожны!

Оцените состояние пострадавшего (сознание, дыхание, пульс). Если нет дыхания, немедленно начинайте сердечно-легочную реанимацию (СЛР). Осмотрите на наличие ожогов.

Проведение сердечно-легочной реанимации:

1. Найдите центр грудины.
2. Поместите основание одной ладони на грудину, затем накройте ее другой рукой.
3. Сделайте 30 компрессий грудной клетки с частотой 100-120 в минуту и глубиной 5-6 см.

Затем сделайте два вдоха. Для этого необходимо:

1. Зажмите нос пострадавшего.
2. Плотнo прижмите свои губы к его рту.
3. Сделайте два медленных вдоха, убеждаясь, что грудь пострадавшего поднимается.

Продолжайте циклы из 30 компрессий и 2 вдохов до прибытия скорой помощи или пока пострадавший не начнет дышать.

При ожогах промойте место прохладной водой. Наложите стерильную сухую повязку. Не используйте мази, не прокалывайте волдыри!

Обязательно вызовите скорую помощь по телефону 103, 112! Даже при кажущемся улучшении. Точно опишите ситуацию диспетчеру скорой. Сообщите о случившемся руководству.

Не оставляйте пострадавшего одного. Следите за его состоянием. Не поите и не кормите до приезда врача.