


## **Инструкция «Первая медицинская помощь при электротравме на рабочем месте программиста»**

1. Незамедлительно отключите электроприбор от сети или выключите автоматический выключатель (если это возможно и безопасно)

 Не подходите к пострадавшему, пока не убедитесь, что источник тока выключен! Если источник не отключается, используйте предметы с изоляцией (деревянные палки, резиновую подушку), чтобы оттянуть пострадавшего от источника тока.

### **2. Проверьте сознание пострадавшего**

- Если пострадавший в сознании: успокойте его, предложите безопасное положение (например, лежа на спине).
- Если пострадавший без сознания: перейдите к действиям по восстановлению дыхания.

### **3. Проверьте дыхание**

- Если пострадавший не дышит, немедленно начните сердечно-легочную реанимацию (СЛР). Начинайте с искусственного дыхания и массаж сердца.

### **4. Оцените ожоги и повреждения кожи**

- Если есть ожоги, не пытайтесь лечить их самостоятельно. Накройте поражённую область чистой, стерильной тканью, не прикасаясь к ожоговым участкам.
- Если присутствуют судороги, не пытайтесь удерживать пострадавшего, но обеспечьте его безопасность, убрав все острые предметы из окружения.

### **5. Вызовите скорую помощь по телефону **103** или **112**. Укажите**

- местоположение инцидента;
- состояние пострадавшего (сознание, дыхание, пульс);
- силу электрического тока (если известно).

### **6. После оказания первой помощи пострадавшему следует:**

- не отпускать пострадавшего до приезда скорой помощи;
- если пострадавший пришел в сознание, не давайте ему пить или есть, чтобы избежать риска аспирации или других осложнений.