

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

Признаки поражения электрическим током: судороги, падение, невозможность отпустить источник напряжения (провод, блок питания или иная деталь электроприбора). Если человек взялся за находящуюся под напряжением часть оборудования, он может попасть под не отпускающий 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.

Человека, попавшего под напряжение, надо немедленно освободить от действия электрического тока - обесточить помещение (отключить автоматический выключатель, электрощиток и т.п.)

Если быстро обесточить помещение невозможно:

Принять меры предосторожности: надеть резиновые перчатки или обернуть свои руки сухой материей, надеть резиновые сапоги или положить себе под ноги сухие доски, стопку книг (бумаг), резиновый коврик, в крайнем случае, свернутую сухую одежду.

Оттянуть пострадавшего от провода или же отбросить сухим деревянным или пластиковым предметом, оборвавшийся конец провода от пострадавшего. Оттягивать пострадавшего от провода рекомендуется за концы одежды одной рукой, вторую руку при этом держать за спиной, чтобы не допустить замыкания электрической цепи спасателем. К открытым частям тела прикасаться запрещается.

## **Как оказать первую медицинскую помощь?**

Первую медицинскую помощь можно оказывать ТОЛЬКО когда пострадавший освобожден от действия электрического тока.

1. Проверьте пульс, положив два пальца на сонную артерию. Для спасения жизни дорога каждая секунда: не тратьте время на проверку реакции зрачков на свет или поиск зеркала для проверки дыхания.

1.1. 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. Если в этот период оказать реанимационные мероприятия: непрямой массаж сердца и искусственное дыхание, можно сохранить человеку жизнь. Даже если время упущено, не прекращайте попыток реанимации до приезда скорой помощи.

1.2. Если пульс присутствует, но дыхания нет, необходимо очистить носоглотку и провести искусственное дыхание.

2. Попросите находящихся рядом вызвать скорую помощь. Оператору необходимо сообщить:

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

### Подготовка к реанимационным мероприятиям

1. Положите пострадавшего на жесткую поверхность спиной;
2. Расстегните или снимите стесняющую тело одежду: галстук, рубашку, бюстгалтер;
3. Поднимите ноги на 25–30 сантиметров – положите под ноги сумку или свернутую одежду (если есть возможность)
4. 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.

### 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.

1. Встаньте на колени сбоку от пострадавшего.
2. 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.
3. 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;
4. 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. 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.

У пострадавшего восстановилось дыхание и сердцебиение.

Если пострадавший остается без сознания - переверните его на правый бок, чтобы исключить западание языка. Переворачивать на левый бок запрещено из-за нагрузки на сердце.

1. Вызовите скорую медицинскую помощь (тел. 112).
2. Наложите стерильную повязку на место электротравмы.
3. Откройте все окна и форточки (пострадавшему нужен свежий воздух)
4. Согрейте пострадавшего - накройте его пледом или одеждой.

Человека, получившего электротравму, нужно обязательно доставить в лечебное учреждение. Последствия от воздействия электрического тока могут проявиться через несколько часов и привести к осложнениям, вплоть до гибели. Нередки случаи, когда после удара током первые 10-30 минут пострадавший находится в сознании и чувствует себя хорошо, после чего наступает фибрилляция и смерть от «сердечного приступа».

Источник: <https://www.mrsk-1.ru/customers/electrical-safety/first-aid-for-electrical-accident>