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

При электротравме на рабочем месте, в том числе у программиста, важно действовать быстро и правильно. Вот основные шаги первой медицинской помощи:

* **Оценка безопасности**: Прежде всего, убедитесь, что место происшествия безопасно. Не подходите к пострадавшему, если существует риск повторного поражения электрическим током.
* **Вызов помощи**: Позвоните в службу экстренной помощи (например, 112 или 911) и сообщите о происшествии.
* **Оценка состояния пострадавшего**: Если место безопасно, подойдите к пострадавшему и проверьте его сознание. Если он не реагирует, проверьте дыхание.
* **Если пострадавший не дышит**: Начните сердечно-легочную реанимацию (СЛР). Если вы обучены, выполняйте компрессии грудной клетки и искусственное дыхание.
* **Если пострадавший в сознании**: Успокойте его, не давайте пить или есть. Если есть видимые ожоги или раны, не обрабатывайте их самостоятельно, просто прикройте чистой тканью.
* **Следите за состоянием**: Оставайтесь с пострадавшим до прибытия медицинской помощи, следите за его состоянием и сообщайте о любых изменениях.
* **Документирование**: После оказания помощи важно задокументировать происшествие, чтобы можно было провести расследование и предотвратить подобные случаи в будущем.

Важно помнить, что электротравмы могут иметь серьезные последствия, даже если на первый взгляд пострадавший выглядит в порядке. Всегда лучше обратиться за профессиональной медицинской помощью.