

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного комитета

МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ

А.Б. Жалгасбаева

Протокол № _____ от _____



УТВЕРЖДЕНО:

Директор

МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ

О.А.Зайцев

Приказ № _____ от _____



Программа

первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте системного администратора

1. Общие положения

- 1.1. Настоящая программа первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания» г. Улан-Удэ (далее МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ) системного администратора разработана в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 "О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда", вступившем в силу с 1 сентября 2022 года; разделом X «Охрана труда» Трудового кодекса Российской Федерации от 30.12.2001г № 197-ФЗ с изменениями, вступившими в силу с 25 июля 2022 года; с учетом Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и иных нормативных правовых актов по охране труда, Уставом и Правилами внутреннего трудового распорядка образовательной организации.
- 1.2. Данная программа составлена для проведения первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте с системным администратором (сисадмином) в целях предупреждения и профилактики опасностей, минимизации повреждения его здоровья и предотвращения аварийных ситуаций на рабочем месте.
- 1.3. Программа определяет содержание первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте системного администратора, который включает информирование об организации охраны труда на рабочем месте, общих сведениях об условиях труда, порядке подготовки к работе и её окончании, ознакомление с безопасными приемами (методами) работы и инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту, порядком действий при возникновении аварийных ситуаций на рабочем месте.
- 1.4. Проведение первичного инструктажа на рабочем месте является профилактическим

мероприятием по охране труда, направленным на предотвращение случаев производственного травматизма и профессиональных заболеваний, снижение их последствий и является специализированным процессом получения знаний, умений и навыков.

1.5. Первичный инструктаж по охране труда проводится до начала самостоятельной работы, а также для лиц, проходящих производственную практику.

1.6. Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте системного администратора проводится непосредственным руководителем и учитывает условия труда работника, воздействующие вредные и (или) опасные производственные факторы, источники опасности, установленные по результатам СОУТ и оценки профессиональных рисков.

1.7. Данный первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте системного администратора заканчивается проверкой знания требований охраны труда. Результаты инструктажа оформляются в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте

2. Тематический план первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте системного администратора

№ п/п	Содержание программы	Объем, мин
1	Организация охраны труда на рабочем месте	10 мин
2	Общие сведения об условиях труда системного администратора	15 мин
3	Порядок подготовки к работе	10 мин
4	Безопасные приемы и методы работы системного администратора	15 мин
5	Порядок окончания работы	5 мин
6	Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем месте	10 мин
7	Оказание первой помощи	10 мин
8	Ознакомление с инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту	15 мин
Итого		1 час 30 мин

3. Организация охраны труда на рабочем месте

3.1. Помещение системного администратора проверено администрацией, ответственным по охране труда, лицом, ответственным за обеспечение пожарной безопасности в образовательной организации и соответствует нормам и требованиям охраны труда и пожарной безопасности, принято комиссией по приемке учреждения к новому учебному году.

3.2. Мебель, компьютерная и иная оргтехника, серверное оборудование проверено на

безопасность.

3.3. Пожарная сигнализация находится в рабочем состоянии.

3.4. В помещении имеются первичные средства пожаротушения (огнетушители).

3.5. Имеются необходимые нормативные документы, инструкции по охране труда и пожарной безопасности.

3.6. Имеется комплект технической документации, включающий паспорта на компьютерную и иную оргтехнику, серверное оборудование, а также руководства по использованию и эксплуатации.

3.7. Все электроприборы находятся на допустимом расстоянии от отопительной системы.

3.8. Помещение системного администратора имеет естественное и искусственное освещение.

3.9. Выполняя должностные обязанности, системный администратор должен выполнять следующие требования охраны труда:

соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности при выполнении работ;

соблюдать требования производственной санитарии, правила личной гигиены;

содержать свое рабочее место, мебель, компьютерное, сетевое оборудование и иную оргтехнику в чистоте и порядке, бережно относиться к имуществу образовательной организации;

соблюдать требования по эксплуатации и безопасности при работе с компьютерным, сетевым оборудованием и иными электроприборами;

заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе выполнения работ;

выполнять только ту работу, которая относится к должностным обязанностям системного администратора и поручена непосредственным руководителем, при создании условий безопасного ее выполнения;

сообщать непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью работников и обучающихся, о каждом произошедшем несчастном случае;

принимать меры по оказанию первой помощи пострадавшим и доставке их в медицинский пункт организации, вызову скорой медицинской помощи;

извещать непосредственного руководителя об ухудшении состояния своего здоровья;

проходить в установленном порядке медицинские осмотры, обучение по охране труда и пожарной безопасности;

проходить обучение и знать приемы оказания первой помощи при несчастном случае, месторасположение аптечки;

знать способы предотвращения аварийных ситуаций, порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;

уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;

соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка;

соблюдать установленные режимы труда и времени отдыха, трудовую дисциплину;

соблюдать инструкции по охране труда при работе с оборудованием.

3.10. Общее руководство работой по охране труда в школе осуществляет директор. Непосредственно руководство работой по охране труда осуществляет ответственный по охране труда, работой по обеспечению пожарной безопасности – должностное лицо, на которое приказом возложены обязанности по обеспечению пожарной безопасности.

3.11. Системный администратор должен иметь II квалификационную группу по электробезопасности.

4. Общие сведения об условиях труда системного администратора

4.1. Системный администратор относится к учебно-вспомогательному персоналу. Выполняет свои трудовые функции под руководством заместителя директора по административно-хозяйственной части, выполняет указания, связанные с трудовой деятельностью, а также приказы, распоряжения директора и иные локальные нормативные акты образовательной организации.

4.2. Системный администратор может выполнять работы по настройке и профилактике в кабинетах, в которых имеется персональный компьютер, подключена локальная сеть, имеется доступ в Интернет.

4.3. Рабочим местом системного администратора является кабинет, расположенный на 1 этаже учреждения, оборудованный необходимым компьютерным и сетевым оборудованием, оргтехникой и мебелью.

4.4. Рабочее место системного администратора обеспечено мебелью (стол, стул, шкаф для хранения расходных материалов для оргтехники, запасного сетевого оборудования и составных частей компьютерной техники, дисков).

4.5. В рабочем помещении системного администратора имеются первичные средства пожаротушения (огнетушители).

4.6. В трудовые обязанности системного администратора входит обеспечение процессов создания, развития и бесперебойного функционирования локальной сети, доступа в Интернет, настройка базового программного и аппаратного обеспечения, организация работы всех звеньев информационной работы учреждения. Системный администратор осуществляет оперативное устранение мелких неисправностей технических средств, организывает ремонт компьютерной техники, своевременное пополнение расходных материалов.

4.7. Системный администратор оперативно решает вопросы по восстановлению функций локальной сети и доступа в Интернет.

4.8. Опасные и (или) вредные производственные факторы, которые могут воздействовать в процессе работы на системного администратора, отсутствуют.

4.9. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе системным администратором:

нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, при длительной работе с персональным компьютером;

поражение электрическим током при использовании неисправных электрических розеток и выключателей, персонального компьютера и иной оргтехники, сетевого и серверного оборудования, иных электроприборов и шнуров питания с поврежденной изоляцией, при отсутствии заземления / зануления;

электромагнитное излучение электроприборов;

статическое электричество;

возгорание электроприборов и иного имеющегося электрооборудования;

повышенное психоэмоциональное напряжение;

повышенный уровень шума.

4.10. Опасными зонами на рабочем месте являются:

зона тыльной стороны персональных компьютеров, а также зона расположения включенных в розетки кабелей питания системных блоков и мониторов;

зона устройств бесперебойного питания, серверов.

4.11. Системный администратор в рамках организационной деятельности принимает участие в совещаниях, мероприятиях.

4.12. Для организации питания системный администратора предусмотрена комната приема пищи. Прием пищи в рабочих помещениях запрещен.

4.13. Режим работы системного администратора:

4.13.1. Системный администратор работает в режиме нормированного рабочего дня по графику, составленному, исходя из 40-часовой рабочей недели, утвержденному руководителем по представлению заместителя директора по административно-хозяйственной части.

4.13.2. Рабочий день системный администратора должен начинаться не позднее, чем за 15 минут до начала занятий, что установлено Правилами внутреннего трудового распорядка. Это время отведено на подготовку компьютерного и сетевого оборудования, настройки работы локальной сети и доступа к сети Интернет.

4.14. Системному администратору не требуется применение индивидуальных средств защиты.

4.15. В рабочем помещении системного администратора, серверной, кабинетах и иных помещениях курение запрещено.

5. Порядок подготовки к работе

5.1. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в рабочем помещении, убедиться в исправности электрооборудования:

осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;

коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

5.2. Проверить окна на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

5.3. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности.

5.4. Убедиться в свободности выходов из рабочего помещения, проходов.

5.5. Произвести сквозное проветривание рабочего помещения системного администратора, открыв окна с ограничителями и двери.

5.6. Провести осмотр санитарного состояния рабочего помещения.

5.7. Убедиться в безопасности рабочего места:

проверить мебель на предмет ее устойчивости и исправности;

оценить покрытие стола и стула, которое не должно иметь дефектов и повреждений;

проверить плотность подведения кабелей питания к системному блоку и монитору, иной оргтехнике, сетевому и серверному оборудованию, не допускать переплетения кабелей питания;

проверить правильное расположение монитора, системного блока, клавиатуры, мыши;

должна быть обеспечена зрительная дистанция до экрана монитора не менее 50 см;

кабели электропитания должны располагаться с тыльной стороны электроприборов;

убедиться в отсутствии посторонних предметов на электроприборах;

источник бесперебойного питания должен быть удален на максимальное расстояние от системного администратора для исключения его вредного влияния на организм человека повышенными магнитными полями;

при необходимости протереть экран монитора с помощью специальных салфеток.

5.8. Проверить надежность подключения к системному блоку компьютера разъемов периферийного оборудования.

5.9. При необходимости следует произвести регулировку кресла, а также расположить монитор, клавиатуру, мышь и принтер в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

5.10. Убедиться в отсутствии засветок, световых отражений и бликов на экране монитора. Убедиться в отсутствии ярко освещенных предметов, которые могут попадать в поле зрения при переходе взгляда с экрана монитора на поверхность стола.

5.11. Включить персональный компьютер и иную оргтехнику, сетевое оборудование в той последовательности, которая установлена инструкциями по эксплуатации данного оборудования, провести проверку работоспособности и удостовериться в исправности, провести необходимую регулировку монитора и убедиться:

в полном отсутствии дрожания и мерцания изображений на экране монитора;

проконтролировать установку яркости, контрастности, цветов и размеров символов, фона на экране для обеспечения наиболее комфортного и четкого восприятия изображения.

5.12. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

6. Безопасные приемы и методы работы системного администратора

6.1. Во время работы системному администратору необходимо соблюдать порядок в рабочем помещении, не загромождать свое рабочее место, а также выходы из помещения и подходы к первичным средствам пожаротушения.

6.2. Не допускать обучающихся и посторонних людей в помещение системного администратора, серверную.

6.3. Запрещается оставлять открытыми помещение системного администратора, серверную.

6.4. Персональные компьютеры, ноутбуки и иную оргтехнику, сетевое и серверное оборудование использовать в соответствии с инструкциям по эксплуатации и (или) техническим паспортам.

6.5. При использовании персональных компьютеров, ноутбуков выполнять мероприятия, предотвращающие неравномерность освещения и появление бликов на экране.

6.6. Содержать открытыми вентиляционные отверстия, которыми оборудованы персональные компьютеры и иная оргтехника, сетевое оборудование и сервер, не размещать данное оборудование в глухих, закрытых местах.

6.7. Соблюдать зрительную дистанцию до экрана монитора не менее 50 см.

6.8. Переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств производить только при выключенном питании.

6.9. Используемое оборудование должно содержаться в исправном состоянии, размещаться в предусмотренных местах, не мешать работе, свободному проходу.

6.10. Не разрешается эксплуатация оборудования без предусмотренных их конструкцией ограждающих устройств (панелей, крышек), систем звукового и светового информирования об ошибке и поломке, без наличия заземления (зануления).

6.11. Не использовать в помещении серверной переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки, не сертифицированные удлинители.

6.12. Выключать или переводить в режим ожидания компьютерную и иную оргтехнику, когда их использование приостановлено или завершено.

6.13. Сенсорные экраны, клавиатуры и мыши ежедневно дезинфицировать в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

6.14. При использовании персонального компьютера и иной оргтехники, сетевого и серверного оборудования и иных электроприборов системному администратору запрещается:

осуществлять их включение в электросеть и отключение от неё мокрыми руками;

нарушать последовательность включения и выключения, технологические процессы;

допускать попадания влаги на их поверхности;

размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
производить частые переключения питания;
включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
разбирать включенные в электросеть электроприборы;
передвигать включенные в электрическую сеть используемые электроприборы;
выполнять выключение рывком за шнур питания;
прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией шнурам питания;
сгибать и заземлять шнуры питания;
размещать на шнурах питания мебель, оборудование.

6.15. Во время работы следить за исправностью электроприборов.

6.16. Периодически осуществлять проветривание рабочего помещения, при этом оконные рамы фиксировать в открытом положении.

6.17. Не допускать увеличения концентрации пыли в системных блоках, серверах, сетевом оборудовании, а также в самом рабочем помещении.

6.18. Во избежание падения из окна, а также ранения стеклом, не вставать на подоконник.

6.19. При длительной работе за компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы.

6.20. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм системному администратору следует:

оставлять верхнюю одежду, обувь в предназначенных для этого местах;

мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы и по окончании работы, после посещения туалета, перед приемом пищи;

ежедневно дезинфицировать сенсорные экраны, клавиатуры и мыши;

не допускать приема пищи в рабочем помещении.

6.21. Запрещается выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

7. Порядок окончания работы

- 7.1. По окончании работы системному администратору следует в требуемой последовательности выключить все используемые электроприборы, кроме тех, постоянная работа которых необходима и предусмотрена технической документацией.
- 7.2. Внимательно осмотреть рабочее помещение, убрать все лишнее, правильно разместить монитор, клавиатуру и мышь. Навести порядок на своем рабочем месте.
- 7.3. Удостовериться в том, что на электроприборах, постоянная работа которых необходима и предусмотрена технической документацией, отсутствуют посторонние предметы, воздухообменные отверстия не закрыты.
- 7.4. Протереть аппаратуру, экран монитора мягкой чистой тканью.
- 7.5. Проветрить рабочее помещение.
- 7.6. Удостовериться в противопожарной безопасности помещения, что противопожарные правила в помещении соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя сообщить лицу, ответственному за пожарную безопасность, для последующей перезарядки.
- 7.7. Обеспечить вынос сгораемого мусора из рабочего помещения.
- 7.8. Закрыть окна, отключить приточно-вытяжную вентиляцию (при наличии), вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.
- 7.9. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.
- 7.10. При отсутствии недостатков закрыть рабочее помещение на ключ.

8. Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем месте

8.1. Перечень основных возможных аварийных ситуаций, которые могут возникнуть на рабочем месте системного администратора и причины их вызывающие:

неисправность мебели вследствие износа, порчи;

короткое замыкание в электроприборе, ощущении действия тока, неисправность используемого персонального компьютера и иной оргтехники, сетевого и серверного оборудования;

временное прекращение подачи электроэнергии;

пожар, возгорание, задымление вследствие неисправности электрооборудования, электроприборов, шнуров питания;

прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.

8.2. Системному администратору следует оперативно известить своего непосредственного руководителя:

о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью сотрудников и обучающихся;

о каждом произошедшем несчастном случае;

об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

- 8.3. При обнаружении неисправности мебели прекратить ее использование и сообщить об этом заместителю директора по административно-хозяйственной части.
- 8.4. При коротком замыкании в электроприборе, ощущении действия тока, возникновении неисправности необходимо обесточить электроприбор, изъять из использования и сообщить об этом заместителю директора по административно-хозяйственной части.
- 8.5. При временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети все электроприборы.
- 8.6. В случае появления задымления или возгорания системный администратор должен прекратить работу, обесточить в распределительном щитке электрооборудование, вывести людей из помещения (при наличии) – опасной зоны, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить прямому руководителю. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.
- 8.7. При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения обесточить все имеющееся электрооборудование в рабочем помещении, вывести людей из помещения (при наличии) и сообщить о происшедшем заместителю директора по административно-хозяйственной части.
- 8.8. Огнетушители, как правило, расположены на видных местах вблизи от выхода из помещений, на высоте не более 1,5 метра до верха корпуса огнетушителя либо в специальных подставках из негорючих материалов, исключающих падение или опрокидывание.

8.9. Правила применения огнетушителей:

- поднести огнетушитель к очагу пожара (возгорания);
- сорвать пломбу;
- выдернуть чеку за кольцо;
- путем нажатия рычага огнетушитель приводится в действие, при этом следует струю огнетушащего вещества направить на очаг возгорания.

8.10. Общие рекомендации по тушению огнетушителями:

- при тушении пролитых легковоспламеняющихся и горючих жидкостей тушение необходимо начинать с передней кромки, направляя струю порошка на горящую поверхность, а не на пламя;
- горящую вертикальную поверхность следует тушить снизу вверх;
- наиболее эффективно тушить несколькими огнетушителями группой лиц;
- после использования огнетушителя необходимо заменить его новым, годным к применению.

9. Оказание первой помощи

- 9.1. В случае получения травмы системный администратор должен прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи и обратиться в

медицинский пункт, поставить в известность непосредственного руководителя.
9.2. При получении травмы, включая поражение электротоком, иным лицом следует оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника или, если это допустимо, транспортировать пострадавшего в медицинский кабинет, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103 – с мобильного), сообщить непосредственному руководителю.

9.3. При оказании первой помощи и обучению приемам и методам оказания первой помощи использовать инструкцию по оказанию первой помощи при несчастных случаях

9.4. Первая помощь оказывается при следующих состояниях пострадавших:

отсутствие сознания;

остановка дыхания и кровообращения;

наружные кровотечения;

наличие инородных тел в верхних дыхательных путях;

травмы различных областей тела;

ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;

отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;

отравления.

9.5. Оказывать первую помощь следует в соответствии с универсальным алгоритмом:

Оценка обстановки и устранение угрожающих факторов.

Определение наличия сознания у пострадавшего. Если сознания нет, то переходим к пункту 3, если есть – к пункту 7.

Восстановление проходимости дыхательных путей и определение наличия дыхания. Если дыхания нет, то переходим к пункту 4, если есть – к пункту 6.

Вызов скорой медицинской помощи по номеру 03 (103 или 112).

Проведение сердечно-легочной реанимации. Если появились признаки жизни, то переходим к пункту 6.

Поддержание проходимости дыхательных путей.

Обзорный осмотр пострадавшего и временная остановка наружного кровотечения.

Подробный осмотр на предмет травм и других состояний, вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее), выполнение необходимых мероприятий первой помощи.

Придание пострадавшему оптимального положения тела

Контроль состояния пострадавшего, оказание психологической поддержки.

Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи.

9.6. Первая помощь при термическом ожоге:

на пострадавшего накинуть ткань или сбить пламя водой;

при небольших ожогах (1-2 степени) поместить обожженное место под проточную холодную воду на 10-20 минут, наложить стерильную повязку, доставить к врачу;

потерпевшего с тяжелым ожогом не раздевать, завернуть в чистую ткань, тепло укрыть, вызвать скорую помощь и не беспокоить до прибытия врача.

9.7. Первая помощь при химическом ожоге:

при попадании раствора кислоты, щелочи пораженный участок кожи промыть сильно скользящей струей холодной воды в течение 20 мин;

ожоговую поверхность закрыть повязкой.

9.8. Первая помощь при ожогах верхних дыхательных путей: вынос пострадавшего на свежий воздух, придание оптимального положения (полусидя) и вызов скорой медицинской помощи.

9.9. Первая помощь при перегревании (тепловой удар): пострадавшего переместить в прохладное место, при наличии сознания дать выпить охлажденной воды, расстегнуть одежду. Пострадавшему без сознания придать устойчивое боковое положение. До приезда скорой помощи контролировать состояние, быть готовым к сердечно-легочной реанимации.

9.10. Первая помощь при отравлении через рот:

удалить ядовитое вещество, для этого рекомендовать пострадавшему вызвать рвоту, выпив большое количество воды (5-6 стаканов) и надавив двумя пальцами на корень языка (не вызывать рвоту, если пострадавший находится без сознания);

до прибытия скорой медицинской помощи контролировать состояние.

9.11. Первая помощь при отравлении через дыхательные пути:

убедиться, что место происшествия не представляет опасности, при необходимости использовать средства индивидуальной защиты;

изолировать пострадавшего от воздействия газа или паров, для этого вынести (вывести) пострадавшего на свежий воздух;

при отсутствии сознания придать устойчивое боковое положение, а при отсутствии дыхания приступить к сердечно-легочной реанимации.

9.12. Первая помощь при поражении электрическим током:

освободить пострадавшего от действия электрического тока, отключив сеть и т.д.

при отсутствии дыхания, пульса осуществить реанимационные мероприятия;

наложить на пораженную область стерильную повязку;

вызвать скорую помощь.

9.13. Первая помощь при нарушении проходимости верхних дыхательных путей

При частичном нарушении проходимости предложить пострадавшему покашлять.

При полном нарушении проходимости предпринять меры по удалению инородного тела:

встать сбоку и немного сзади пострадавшего ребенка (работника);

придерживая пострадавшего одной рукой, другой наклонить его вперед;

нанести 5 резких ударов основанием своей ладони между лопатками пострадавшего;

проверять после каждого удара, не удалось ли устранить нарушение проходимости;

если после 5 ударов инородное тело не удалено, следует: встать позади и обхватить пострадавшего обеими руками на уровне верхней части живота; сжать кулак и поместить над пупком большим пальцем к себе; обхватить кулак другой рукой и, слегка наклонив пострадавшего вперед, резко надавить на его живот в направлении внутрь и вверх; при необходимости надавливания повторить до 5 раз.

9.14. Первая помощь при ушибе:

приложить к ушибу пузырь со льдом или холодной водой;

если есть ссадина, следует перевязать ее, сверху наложить пузырь со льдом;

обеспечить больному полный покой;

ушибленным частям тела придать немного приподнятое положение;

при ушибе головы, грудной клетки, живота могут быть повреждены и внутренние органы, поэтому следует срочно вызвать скорую помощь.

9.15. Остановка кровотечения:

Если кровь вытекает из раны наружу, - это внешнее кровотечение. Если же поверхность кожи не нарушена, что бывает при ушибах, а кровь вытекает под кожу в середину полости сустава, черепа, грудную клетку и брюшную полость, то это - внутреннее кровотечение. Сила кровотечения зависит от степени повреждения и размера кровеносного сосуда.

По виду поврежденных сосудов кровотечения бывают:

артериальные (наиболее опасные) - пульсирующая алая струя крови, быстро пропитывающаяся кровью одежда пострадавшего.

венозные (меньшая скорость кровопотери) - кровь темно-вишневая, вытекает «ручьём».

капиллярные - при ссадинах, порезах, царапинах.

смешанные - кровотечения, при которых имеются одновременно артериальное, венозное и капиллярное кровотечения.

Способы временной остановки наружного кровотечения:

прямое давление на рану. Рана закрывается стерильным бинтом, после чего на область раны осуществляется давление рукой с силой, достаточной для остановки кровотечения. Допустимо давить на рану рукой в медицинских перчатках.

наложение давящей повязки. Осуществляется для более продолжительной остановки кровотечения. На рану кладутся стерильные салфетки из аптечки, бинт должен раскатываться по ходу движения, по окончании наложения повязку закрепить, завязав свободный конец бинта вокруг конечности. Повязка накладывается с усилием.

пальцевое прижатие артерии. Давление осуществляется в определенных точках между раной и сердцем. Выбор точек обусловлен возможностью прижатия артерии к кости. Прижатие артерии предшествует наложению кровоостанавливающего жгута и используется в первые секунды после обнаружения кровотечения.

максимальное сгибание конечности в суставе. Приводит к перегибу и сдавливанию кровеносного сосуда. Для повышения эффективности в область сустава вкладывают 1-2 бинта или свернутую валиком одежду. После сгибания конечность фиксируют руками, несколькими турами бинта или подручными средствами.

наложение кровоостанавливающего жгута. Применяется для более продолжительной временной остановки сильного артериального кровотечения.

Оказание первой помощи при носовом кровотечении. Если пострадавший находится в сознании, усадить его со слегка наклоненной вперед головой и зажать ему нос в районе крыльев носа на 15-20 минут, при этом положить холод на переносицу. Если спустя указанное время кровотечение не остановилось, вызвать скорую медицинскую помощь, до приезда которой продолжать выполнять те же мероприятия.

9.16. Первая помощь при обмороке (потери сознания):

Признаки обморока: резкая бледность кожи лица и слизистых оболочек, слабый пульс, слабое дыхание, появление пота на лице. Необходимо расстегнуть одежду, которая препятствует дыханию, открыть окна или вынести потерпевшего на свежий воздух и положить его, слегка приподняв ноги, дать стакан крепкого чая. Лицо и грудь можно смочить холодной водой, но прикладывать к голове холодные примочки не следует.