МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОДНИКОВСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»
Симферопольского района Республики Крым
ОКПО 00833941; ОГРН 1159102031703;ИНН/КПП 9109010469/910901001; ОКУД 0301001
ул.40 лет Победы,9, с. Родниково, Симферопольский район, РК, 297540
тел/факс 3(652)344-223, e-mail: school_simferopolsiy-rayon28@crimeaedu.ru
(МБОУ Родниковская школа – гимназия)

СОГЛАСОВАНО
Председатель ППО
_____ Н.В.Чурсина
«__» _____2026 г.
Протокол № 4 от «__» _____2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Родниковская школа-гимназия»
_____ Ю.Ю.Тафийчук
Приказ № 544 от «__» _____2026г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для лаборанта по компьютерам муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Родниковская школа – гимназия»
ИОТ-030-2026

Инструкция разработана в соответствии с Постановлением Минтруда РФ от 17.12.2002 N 80. «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда». Методическими рекомендациями по разработке инструкций по охране труда (утв. Минтрудом РФ 13 мая 2004 г.) и ГОСТ 12.0.004-2015. «Межгосударственный стандарт. Система стандартов безопасности труда. Организация обучения безопасности труда. Общие положения».

1. Общие требования охраны труда.

1.1. Действие настоящей инструкции распространяется на лаборанта по компьютерам МБОУ «Родниковская школа – гимназия» (далее по тексту школа).

1.2. *К работе в качестве лаборанта по компьютерам школы допускаются лица*, не моложе 18 лет, имеющие высшее образование, подтверждённое документами установленной формы (дипломом).

1.3. При поступлении на работу в школу на должность лаборанта по компьютерам, кандидат обязан пройти предварительный медицинский осмотр, не иметь медицинских противопоказаний для работы в данной должности и иметь медицинскую книжку с допуском к работе; в дальнейшем медосмотры проводятся периодически в сроки, установленные в соответствии с действующим законодательством.

1.4. С лаборантом проводятся инструктажи:

- вводный инструктаж по охране труда (при поступлении на работу);
- вводный инструктаж по пожарной безопасности (при поступлении на работу);

•вводный инструктаж по антитеррористической защищенности (при поступлении на работу);

•первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте (при поступлении на работу);

•первичный инструктаж по пожарной безопасности на рабочем месте (при поступлении на работу);

•обучение и присвоение I группы по электробезопасности (при поступлении на работу);

•первичный инструктаж по охране труда вида выполняемых работ на рабочем месте (при выполнении работ во входящих в перечень инструкций);

•повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте (не реже одного раза в 6 месяцев);

•повторный инструктаж по пожарной безопасности на рабочем месте (не реже одного раза в 6 месяцев);

•повторный инструктаж по антитеррористической защищённости (не реже одного раза в 6 месяцев);

•повторный инструктаж по охране труда вида выполняемых работ на рабочем месте (не реже одного раза в 6 месяцев);

•внеплановый инструктаж по охране труда на рабочем месте (при изменении условий труда и нормативных правовых актов по охране труда, а также при нарушении правил охраны труда);

•внеплановый инструктаж по пожарной безопасности на рабочем месте (при изменении условий труда и нормативных правовых актов по пожарной безопасности, а также при нарушении правил пожарной безопасности);

•целевой инструктаж по охране труда на рабочем месте (разовое выполнение заданий, не связанных с основной работой);

•целевой инструктаж по пожарной безопасности на рабочем месте (разовое выполнение заданий, не связанных с основной работой).

1.5. Лаборант допускается к самостоятельной работе после прохождения стажировки, проверки теоретических знаний и приобретенных практических навыков безопасных *способов проведения трудового процесса.*

1.6. Лаборант при выполнении своей деятельности в области охраны труда руководствуется:

•Конституцией Российской Федерации;

•Трудовым кодексом РФ;

•*Законами и иными нормативно правовыми актами Российской Федерации*;

•Законами и иными нормативно правовыми актами г. Москвы об охране труда;

•Отраслевыми, межотраслевыми правилами, инструкциями по охране труда;

•Локальными нормативными актами: правилами, инструкциями, должностными обязанностями по охране труда в школе.

1.7. *Рабочий день лаборанта организован в соответствии внутреннего трудового* распорядка и режима работы.

1.8. При заболевании или получение травмы в здании или на территории школы, а также за её пределами, необходимо сообщить об этом администрации школы и обратиться в лечебное заведение.

1.9. При выполнении своих должностных обязанностей на лаборанта действуют следующие опасные и вредные факторы:

•поражение электрическим током при неисправных электросетях кабинета;

•при работе с ПК, ТСО;

•нарушение микроклиматических условий в помещении; недостаток естественного света в помещении;

•нарушение остроты зрения при недостаточной искусственной освещенности в кабинете;

•перенапряжение голосового аппарата, обусловленное профессиональной деятельностью;

•физические перегрузки:

✓ длительные статические.

•нервно-психические перегрузки:

✓ умственное перенапряжение;

✓ перенапряжение анализаторов;

✓ монотонность труда; высокая концентрация внимания;

✓ эмоциональные перегрузки.

•травмы и ранения:

✓ по неосторожности, невнимательности;

✓ при нарушении правил охраны труда;

✓ при плохом самочувствии.

1.10. Лаборант в течение учебного года работает, соответственно, по утверждённому плану.

1.11. Лаборант может вносить предложения по улучшению и оздоровлению условий проведения образовательного процесса для включения их в соглашение по охране труда.

1.12. Лаборант должен:

•*знать опасные и вредные производственные факторы, присутствующие на своём* рабочем месте и учебных местах;

•знать все необходимые инструкции по охране труда для учащихся по видам работ, которые выполняют обучающиеся под его непосредственным руководством;

•знать свои должностные обязанности, а также все необходимые ему инструкции по охране труда для безопасного выполнения работы;

•знать и соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и иметь навыки применения первичных средств пожаротушения;

•знать правила быстрого и безопасного освобождения, попавшего под действие электрического тока;

•знать теоретические и практические навыки оказания первой доврачебной помощи и местонахождения медицинских аптечек с медикаментами и перевязочным материалом;

•знать особенности поражения опасными производственными факторами и уметь оказывать доврачебную помощь пострадавшим при получении вследствие их травм;

•знать и соблюдать порядок содержания территории, здания и отдельных помещений (в т.ч. эвакуационных путей) школы;

•знать и выполнять теоретические и практические мероприятия по гражданской обороне, пожарной безопасности и антитеррористической защищенности при проведении образовательного процесса, массовых мероприятий и т.п.;

•знать и уметь правильно применять меры предосторожности и средства индивидуальной и коллективной защиты от опасных и вредных производственных факторов;

•знать и соблюдать требования охраны труда, проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ;

•добросовестно выполнять свои трудовые обязанности;

•соблюдать трудовую дисциплину;

•бережно относиться к имуществу школы;

•выполнять установленные нормы труда;

•оперативно извещать заместителя директора по направлению обо всех недостатках в обеспечении учебного процесса, влияющих отрицательно на здоровье учащихся и работников, а также повышающих вероятность аварийной ситуации в школе;

•соблюдать установленные в школе Правила внутреннего трудового распорядка и режима работы, график работы кабинета, определенный расписанием занятий, утвержденный директором школы;

•немедленно сообщать непосредственному руководителю о каждом несчастном случае, происшедшем с ним или учащимися (работниками);

•**при происшедшем несчастном случае при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103**;

•оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить администрации школы;

•исключить из пользования в рабочем процессе непригодное оборудование, ТСО, мебель и т.п.;

•не допустить нахождения (при нахождении - удалить) в помещении для занятий любых предметов и растений (ядовитые, колючие, химические, радиоактивные и т.д.), которые могут отрицательно сказаться на здоровье учащихся и работников школы;

•знать и выполнять инструкции по эксплуатации применяемого оборудования, вычислительной техники, оргтехники;

•знать места подключения токоприемников, коммутирующих устройств, а также уметь определять их исправное состояние;

•своевременно уведомлять должностных лиц о необходимости проведения ремонтных или профилактических работ в кабинете, а также учебного оборудования, электросетей, мебели и т.д.;

•требовать исполнения учащимися требований по технике безопасности труда;

•знать пути эвакуации из школы и действия при возникновении угрозы пожара или другой чрезвычайной ситуации;

•осуществлять административно-общественный контроль 1 ступени - состояния рабочих мест, учебного оборудования, технических и наглядных средств обучения, спортивного инвентаря и т.п.

1.13. В случае возникновения: пожара, сильного задымления, полного отключения электроэнергии в тёмное время суток и другой ЧС лаборанту необходимо прекратить занятия и провести эвакуацию учащихся, при этом немедленно оповестить администрацию школы.

1.14. *При проведении школьных мероприятий вне здания школы лаборант обязан:*

•во время следования к месту проведения мероприятий общественным транспортом лично соблюдать и требовать от учащихся выполнять правила пользования метрополитеном, наземным городским общественным транспортом и электропоездами;

•при передвижении пешим порядком по улице лично соблюдать и требовать от учащихся выполнения правил дорожного движения;

•в зданиях и помещениях сторонних организаций лично соблюдать и требовать от учащихся выполнения инструкций по охране труда, пожарной безопасности данных заведений; при происшедшем несчастном случае **при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103**, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить администрации школы.

1.15. Лаборанту запрещается:

•ставить тяжелые предметы, цветы в горшках на незакрепленные шкафы;

•расставлять на подоконниках цветы в горшках, вазах для исключения уменьшения естественной освещенности в кабинете;

•оставлять без присмотра включенными ПК, учебное оборудование, ТСО и т.п.;

•использовать неисправные или непригодные ПК и т.п.;

•употребление спиртных напитков, наркотиков в здании или на территории школы, а также приступать к работе в состоянии алкогольного, наркотического опьянения;

1.16. Лаборант обязан лично, не реже одного раза в полугодие, участвовать в практических тренировках по эвакуации сотрудников, учащихся из здания школы и вести

подготовительную работу с учащимися в проведении данных тренировок.

1.17. Лаборант обязан подчиняться директору школы, непосредственному руководителю, заместителям директора, наделенных административными полномочиями, либо осуществляющими распорядительные функции, выполнять их указания, связанные с трудовой деятельностью, а также приказы и предписания, доводимые с помощью служебных инструкций и объявлений.

1.18. Он должен проявлять вежливость, уважение, терпимость, соблюдая служебную дисциплину с коллегами по школе.

1.19. Знание и выполнение требований данной инструкции является должностной обязанностью лаборанта, а их несоблюдение является нарушением трудовой дисциплины, *что влечет за собой виды ответственности, установленные законодательством* РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная), также с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом работы.

2.1. Лаборант получает ключ от помещения у дежурного сторожа под роспись в журнале.

2.2. Перед началом работы в помещении лаборант должен проверить, как организовано его рабочее место, а именно, соответствие их нормам по охране труда, правилам техники безопасности, электро-пожаробезопасности и производственной санитарии.

2.3. Лаборант до начала трудовой деятельности должен:

•включить полностью освещение в помещении, убедиться в исправной работе светильников;

•наименьшая освещенность должна быть не менее 300 лк (20Вт/кв. м) при люминесцентных лампах и не менее 150 лк (48 Вт/кв. м) при лампах накаливания;

•при недостаточной освещенности своего рабочего места для дополнительного его освещения пользоваться настольной лампой;

•убедиться внешним осмотром в исправности электрооборудования помещения:

✓светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру;

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

•проверить санитарное состояние помещения, осмотреть целостность стекол в окнах и провести сквозное проветривание кабинета, убедиться в том, что температура воздуха в помещении находится в пределах 18-20 C^0;

•при необходимости использования во время работы ПК, приспособлений индивидуального пользования и т.п.:

✓*проверить их наличие (укомплектованность);*

✓исправность и отсутствие травмоопасных признаков;

✓целостность электрошнура и вилки прибора;

✓размещение выше перечисленного на рабочем месте в соответствии с правилами и нормами техники безопасности и производственной санитарии.

✓*монитор является источником повышенного электромагнитного излучения*, которое при работе вблизи экрана неблагоприятно действует на зрение, вызывает усталость и снижение работоспособности. Следовательно, нужно работать с компьютером на расстоянии 60-70 см, допустимо не меньше 50-ти сантиметров, соблюдая правильную осанку, не сутулясь, не наклоняясь, использующим очки для постоянного ношения — в очках.

2.4. При обнаружении любых нарушений по охране труда, производственной санитарии, правил техники безопасности и электро-пожаробезопасности в помещении лаборант информатики не должен приступать к трудовой деятельности до устранения выявленных недостатков, угрожающих жизни и здоровью учащихся и работников школы.

2.5. Лаборант должен оперативно оповестить администрацию школы о причинах невозможности начала работы.

3. Требования охраны труда во время работы.

3.1. Во время трудовой деятельности лаборантом должна выполняться только та работа, которая предусмотрена должностными обязанностями и по ней с ним был проведен инструктаж по охране труда. Строго выполнять последовательность работы с документами, и т.п., установленную должностными обязанностями.

3.2. Лаборант обязан:

•соблюдать режим рабочего дня и отдыха и не нарушать регламентированные перерывы в работе;

•при использовании ПК, приспособлений индивидуального пользования и т.п. соблюдать технику безопасности труда;

•выполнять санитарно-гигиенические требования по температурному режиму помещения; производить своевременное проветривание помещения;

•соблюдать нормы освещенности помещения и своего рабочего места;

•при длительной работе с документами с целью снижения утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития утомления, через каждый час работы делать перерыв на 10-15 мин., во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, делать физкультурные паузы и минутки;

•при работе с ПК:

✓ соблюдать все правила эксплуатации и охраны труда, выполнять в физкультурных паузах рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног;

✓ *при выполнении работы, во время которой возможно личное общее или местное* загрязнение кожи, лаборант информатики должен соблюдать особенно тщательно гигиену труда;

✓ не рекомендуется допускать занятия за одним компьютером 2-х и более учащихся;

✓ расстояние от глаз до экрана должно составлять 60-70 сантиметров, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты;

✓ надо следить за тем, чтобы изображение на экранах мониторов было стабильным, ясным и предельно четким, не имело никаких мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и прочих окружающих предметов;

✓ продолжительность работы за компьютером не должна превышать:

➢ для учащихся 5 классов - 15-ти минут;

➢ для учащихся 6-7 классов - 20-ти минут;

➢ для учащихся 8-9 классов - 25-ти минут;

➢ для учащихся 10-11 классов при двух уроках подряд: на первом из них - 30-ти минут, на втором - 20-ти минут, после чего важно сделать небольшой перерыв не менее десяти минут для выполнения специальных упражнений, которые способны снять накопившееся зрительное утомление.

•во время практических занятий ежедневная длительность работы за компьютерами не может быть больше 3-х часов для учащихся старше 16 лет и 2-х часов для учащихся моложе 16 лет с обязательным проведением специальной гимнастики для глаз через каждые 20-25 минут работы и физических упражнений через каждые 45 минут во время перерывов;

•занятия в кружках с использованием компьютеров должны проводиться не ранее, чем через один час после окончания учебных занятий в школе, не чаще двух раз в неделю общей продолжительностью:

✓ для учащихся 5-х классов - не более 1 часа;

✓ для учащихся 6-х классов и старше - до полутора часов.

•крайне не рекомендуется использовать в кабинете информатики для написания необходимой информации меловую доску;

•с целью обеспечения надлежащей естественной освещенности в кабинете не следует расставлять на подоконниках цветы;

•все используемые в кабинете информатики демонстрационные электроприборы, мультимедийный проектор, интерактивная доска должны быть в исправном состоянии и иметь заземление;

3.3. Лаборанту запрещается:

•поручать какие-либо работы учащимся или работникам школы;

•отлучаться во время работы с рабочего места, в случае необходимости отлучиться получить разрешение от заместителя директора по направлению школы;

•использовать неисправные инструменты, ПК, приспособления индивидуального пользования и т.п.;

•подключать электрический прибор к электросети влажными (мокрыми) руками;

•использовать любые электроприборы в условиях, не соответствующих рекомендациям (инструкциям) предприятий-изготовителей или имеющие неисправности, могущие привести к пожару, поражению током и т.д.;

•выполнять любые виды ремонтно-восстановительных работ на своём рабочем месте, а также на территории и в здании школы. Ремонт, согласно поданной заявке, выполняют специально подготовленные и обученные работники (технический персонал).

3.4. Нормы предельно допустимых нагрузок для лаборанта информатики женщин при подъёме и перемещении тяжестей вручную установлены – подъем и перемещения тяжестей при чередовании с другой работой (до 2 раз в час) – 10 кг, для мужчин 50 кг.

3.5. В течение всего рабочего времени лаборант поддерживает чистоту и порядок на своём рабочем месте и в помещении.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При признаках предаварийной ситуации:

•запах жженой изоляции, пластмассы и т.п., дым, необычный запах, звук;

•обнаружение обрыва проводов питания;

•выявление неисправности заземления;

•обнаружение других повреждений электрооборудования, инженерных коммуникаций, конструктивных элементов здания, помещения, а также в любых других ситуациях, которые, по мнению лаборанта, создают непосредственную угрозу жизни или здоровью людей, он обязан правильно оценить возникшую обстановку и принять соответствующие действия. Немедленно сообщить об аварийной ситуации администрации школы.

4.2. Лаборант в аварийной ситуации (ЧС) должен:

•обеспечить безопасность учащихся, сотрудников школы и свою личную;

•правильным поведением и действиями исключить возникновение паники среди учащихся и сотрудников школы;

•при необходимости немедленно эвакуировать (быстро, но без паники и суеты, не допуская встречных и пересекающихся потоков людей) работников и учеников из здания школы в заранее определённое место;

•покидая помещение, отключить все электроприборы и оборудование, выключить свет, плотно закрыть двери, окна;

•при разбивании люминесцентных (ртутных) ламп удалить из помещения учащихся, работников и сообщить администрации школы, вызвать городские службы для демеркуризации помещения и захоронения отходов;

•в случае получения работником или учеником травмы:

✓ **при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103;**

✓ *оказать или принять меры к оказанию доврачебной медицинской помощи* пострадавшему (пострадавшим);

✓ немедленно сообщить о происшедшем администрации школы;

✓ сообщить родственникам пострадавшего.

✓ правильным поведением и действиями исключить возникновение паники среди учащихся и сотрудников школы;

•при необходимости немедленно эвакуировать (быстро, но без паники и суеты, не допуская встречных и пересекающихся потоков людей) учеников и сотрудников из здания школы, в заранее определённое место;

•покидая помещение, отключить все электроприборы и оборудование, выключить свет, плотно закрыть двери, окна;

•при разбивании люминесцентных (ртутных) ламп удалить из помещения учащихся, доложить администрации школы и вызвать городские службы для демеркуризации помещения и захоронения отходов;

•при возникновении небольшого очага возгорания:

✓Провести эвакуацию учащихся.

✓**Немедленно сообщить в пожарную часть по телефону 101;**

✓соблюдая меры личной безопасности, приступить к тушению пожара средствами пожаротушения.

4.3. В случае возникновения неисправностей с электроосвещением немедленно прекратить работу и поставить в известность администрацию школы.

4.4. *Если лаборант или ученик во время занятий внезапно почувствовал себя* нездоровым, им должны быть приняты экстренные меры:

•**при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103,** оказать ему необходимую первую доврачебную помощь, вызвать медработника школы, оповестить администрацию школы;

• *при внезапном ухудшении здоровья лаборанта, должен поставить в известность через* одного из учеников администрацию школы о случившемся. Дальнейшие действия представителя администрации школы сводятся к оказанию доврачебной помощи заболевшему лаборанту и руководству учащимися в течение времени занятий.

4.5. Последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему:

•устранить воздействие опасных и вредных факторов;

•оценить состояние пострадавшего, **при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103**;

•определить характер травмы, создающей наибольшую угрозу для жизни пострадавшего, и последовательность действий по его спасению;

•выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности;

•поддерживать жизненные основные функции пострадавшего до прибытия медперсонала школы.

4.6. Последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему:

•устранить воздействие опасных и вредных факторов;

•оценить состояние пострадавшего, **при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103**;

•определить характер травмы, создающей наибольшую угрозу для жизни пострадавшего, и последовательность действий по его спасению;

•выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности;

•о случившемся сообщить администрации школы;

•поддерживать жизненные основные функции пострадавшего до прибытия медперсонала школы.

При травме головы.

<u>симптомы.</u> Потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение температуры тела и кровяного давления.

Ваши действия при черепно-мозговой травме:

•**при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103**;

•уложите пострадавшего на спину с повернутой набок головой, положите на нее холод.

Если отсутствует сознание, следите, чтобы не произошло западание языка.

При травме грудной клетки.

симптомы. Боли, припухлость и кровоподтеки. Иногда от ломки ребер повреждаются легкие (возникают боли при дыхании, кровохарканье, одышка).

Ваши действия:

•немедленно вызвать скорую помощь по телефону 103;

•освободите пострадавшего от стягивающих одежд, обеспечьте доступ свежего воздуха, придайте больному полусидячее положение. Закройте открытую рану воздухонепроницаемыми повязками. Дайте таблетку анальгина или аспирина.

При травме живота.

симптомы. Нередко резкая боль в животе, рвота. Напрягаются мышцы брюшной стенки. Возможны разрывы печенки, селезенки, кишок и других внутренних органов.

Ваши действия:

•немедленно вызовите «скорую помощь» по телефону 103;

•закройте открытую рану антисептической повязкой, положите пострадавшего на правый бок, приложите к травмированному месту холод. При выпадении из полости живота внутренних органов не пытайтесь их вправить, наложите стерильную повязку. Ни в коем случае не давайте пострадавшему есть и пить - это смертельно опасно для пострадавшего (смачивайте губы мокрым платком, обтирайте лицо влажным полотенцем).

Вывихи, подвывихи:

симптомы. Сильная боль, отек, неподвижность, изменение формы, сустава.

Помните самостоятельно вправлять вывих нельзя возможно появление у пострадавшего болевого шока и увеличение степени повреждения мягких тканей, кровеносных сосудов и нервов!

Ваши действия:

•немедленно вызовите «скорую помощь» по телефону 103, обеспечьте полный покой поврежденного сустава;

•больную руку подвесьте на косынке, бинте, на ногу наложите шину с помощью подручных средств или прибинтуйте ее к здоровой ноге. При вывихе бедра положите больного на здоровый бок, не давайте двигаться;

•для уменьшения боли приложите к поврежденному суставу пузырь со льдом, холодной водой, дайте таблетку анальгина.

Растяжение связок (при падении или ушибе):

симптомы. Резкая боль в суставе при движении, его припухлость, при разрыве связок - кровоподтек.

Ваши действия:

вызовите «скорую помощь» по телефону 103, наложите на поврежденный сустав повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность суставных костей. Руку подвесьте на косынку во избежание отека тканей; до прибытия врача, чтобы уменьшить боль и отек, на место растяжения положите пузырь со льдом или смоченную холодной водой ткань. Для уменьшения боли примите таблетку анальгина.

Наружное кровотечение

Артериальное кровотечение:

симптомы. Кровь алая, фонтанирует из центральной части кровеносного сосуда пульсирующей струей (не всегда). Кровотечение из периферической части сосуда менее выраженное, недлительное, отмечается реже.

Ваши действия:

немедленно вызовите «скорую помощь» по телефону 103, до прибытия «скорой помощи»: прижмите пальцем поврежденную артерию выше раны с одновременным наложением жгута на 5-7 см выше раны.

Венозное кровотечение:

симптомы. Кровь темно-красного цвета, вытекает сплошной струей из периферической части сосуда. При ранениях вен шеи возможна воздушная эмболия сосудов с поражением мозга, легких.

Ваши действия:

немедленно вызовите «скорую помощь» по телефону 103, наложите на рану стерильную повязку. Поверх нее положите плотный валик из бинта или ваты, туго прибинтуйте его. Правильно наложенная повязка не должна промокать.

Капиллярное кровотечение:

симптомы. Кровь менее темная, чем при кровотечении из вен, но не алая. Происходит из центральной части раны (редкими каплями или растекающимся пятном). Ваши действия:

•*остановите кровь с помощью ватки, смоченной перекисью водорода, смажьте кожу* вокруг йодом или зеленкой, наложите на рану давящую повязку.

•при кровотечении из носа усадите пострадавшего на стул, голову слегка наклоните вперед, расстегнув воротник; положите на переносицу холодную примочку, сожмите пальцами крылья носа на 4-5 минут (запрокидывать голову назад нельзя, особенно детям, из-*за опасности попадания крови в дыхательные пути и удушья*).

•если кровь идет изо рта (кровавая рвота), уложите пострадавшего, повернув голову на бок, и **немедленно вызовите «скорую помощь» по телефону 103.**

Травматический шок:

симптомы. Серость лица, вялость, заторможенность, низкое давление, частый и слабый пульс, липкий холодный пот.

Ваши действия:

•немедленно вызовите «скорую помощь» по телефону 103;

•постарайтесь устранить факторы, вызвавшие шок (кровотечение, нарушение дыхания, острая боль);

•уложите пострадавшего, согрейте его (укутайте во что-то теплое, обложите грелками, бутылками с горячей водой). При отсутствии повреждений брюшной полости дайте ему горячие напитки: кофе, чай или соляно- щелочное питье (половина чайной ложки соли и чайная ложка пищевой соды на 1 л воды). Не позволяйте двигаться до прибытия врача даже при кажущемся улучшении состояния- вывести его из шока может только врач;

•если наложен кровоостанавливающий жгут, не снимайте его до прибытия врача, так как это приведет к усиленному поступлению в кровь ядовитых продуктов распада тканей. Перенося пострадавшего, приподнимите его ноги выше головы.

Обморок:

симптомы. Обмороку могут предшествовать жалобы на внезапное головокружение, тошноту, ощущение нехватки воздуха, зевоту. Больной очень бледен, руки и ноги холодные, капли пота на лице. Внезапно возникает легкое «затуманивание» сознания или полная потеря его. Больной медленно оседает, падает. Пульс слабый, дыхание поверхностное, зрачки расширены. Приступ длится от нескольких секунд до нескольких минут. Затем сознание восстанавливается. Слабость, тошнота, неприятные ощущения в животе могут сохраняться некоторое время после обморока.

Ваши действия:

•немедленно вызовите «скорую помощь» по телефону 103;

•уложить на спину, голову несколько опустить, расстегнуть воротник, обеспечить доступ свежего воздуха. Обрызгать лицо холодной водой. Дать подышать нашатырным спиртом. При длительной потере сознания оказать реанимационную помощь.

Резаная рана:

симптомы. Раны имеют ровные, неповрежденные края, длина преобладает над глубиной. Характерна малым объемом погибших тканей и реактивно- воспалительных изменений вокруг раны.

Ваши действия:

•немедленно вызовите «скорую помощь» по телефону 103;

•при возможности кожу вокруг раны обрабатывают спиртом, 3% раствором йода или йодопироном. После этого приступают к наложению повязки. При наличие сильного кровотечения из раны, прежде всего, осуществляет его остановку. Если же инородные тела глубоко внедрились в ткани, извлекать их не следует, так как это может усилить кровотечение, а также привести к дополнительному инфицированию раны. Не следует промывать рану, применять различные мази, кроме мазей на водорастворимой основе (левосин, левомеколь).

Электротравма:

Ваши действия:

•недопустимо приступать к оказанию первой медицинской помощи, не освободив пострадавшего от действия электрического тока немедленно или в кратчайшие сроки;

•немедленно вызовите «скорую помощь» по телефону 103;

•после обесточивания тщательно обследуют пострадавшего. Определить состояние здоровья пострадавшего по следующим признакам: сознание, цвет кожных покровов и слизистых оболочек, дыхание, пульс на сонных артериях, зрачки.

При легких повреждениях, сопровождающихся обмороком, головной болью, болью в области сердца, кратковременной потерей сознания, пострадавшему необходимо дать болеутоляющие (анальгин, седалгин и др.), успокаивающие (настойка валерианы) и сердечные средства (валокордин, капли Зеленина и др.), создать покой. Местные повреждения закрывают стерильной повязкой.

Если сознание отсутствует, но определяется пульс на сонной артерии, то:

•убедиться в наличии пульса;

•повернуть пострадавшего на живот и очистить рот;

•приложить холод к голове;

•на раны наложить повязки, при необходимости шины;

При тяжелых поражениях, сопровождающихся остановкой дыхания и состоянием «мнимой смерти» единственно действенной мерой помощи является немедленное проведение искусственного дыхания методом «изо рта в нос» (более эффективно) или «изо рта в нос». При внезапной остановке сердца необходимо нанести прекардиальный удар по грудине. Если остановки сердца не произошло, правильно проведенное искусственное дыхание быстро приводит к улучшению состояния. Кожные покровы приобретают естественную окраску, появляется пульс на периферических артериях. После того, как пострадавший придет в сознание, его следует напоить водой, чаем, кофе и тепло укрыть.

При остановке сердца одновременно с искусственным дыханием проводят наружный массаж сердца с частотой 80 - 90 в минуту. Об эффективности массажа сердца судят по появлению пульсации на общих сонных артериях. Необходимо помнить, что по истечении 4 - 5 минут восстановить сердечную деятельность уже невозможно, даже с помощью самого совершенного дефибриллятора.

Искусственное дыхание и непрямой (наружный) массаж сердца проводится по выше описанной методике проведения реанимационного комплекса. Он проводится до самостоятельного восстановления сердечной деятельности и функции дыхания, или при их отсутствии не менее 40 минут (до появления явных признаков смерти).

Особенно важно учитывать, что при электротравме состояние пострадавшего, даже с легкими общими проявлениями, может внезапно и резко ухудшиться в ближайшие часы после поражения. Могут появиться признаки нарушения кровоснабжения мышцы сердца, явления кардиогенного шока и другие нарушения. По указанной причине все лица, *перенесшие электротравму, подлежат госпитализации на первые двое - трое суток в* реанимационное отделение.

Транспортируют пострадавшего в лечебное учреждение в положении лежа под наблюдением медперсонала или лица, оказывающего первую медицинскую помощь.

4.7. Лаборант должен доводить до сведения непосредственного руководителя обо всех недостатках в обеспечении охраны труда, правил техники безопасности, электро-

пожаробезопасности и производственной санитарии преподавателей и учащихся школы, снижающих жизнедеятельность и работоспособность организма человека (недостаточность освещенности, температурный режим, повышенный шум, травмоопасность и др.).

5. Требования охраны труда по окончании работы.

5.1. Отключить электроприборы, ПК и т.п.

5.2. Привести в порядок свое рабочее место, убрать в отведенные места для хранения документы.

5.3. Проверить помещение.

5.4. Лаборант должен тщательно осмотреть помещение:

•обратить особое внимание на электрооборудование и электропроводку (запах нагрев поверхности, изменение цвета);

•проверить производственно-санитарное, противопожарное состояние помещения;

•осмотреть систему отопления и водоснабжения на предмет подкапывания воды.

5.5. Закрыть окна, выключить освещение кабинета, закрыть помещение на замок сдать ключи дежурному охраннику под роспись в журнале.

5.6. В санитарной комнате вымыть руки с использованием нейтральных моющих средств, соблюдая санитарно-гигиенические правила.

5.7. Если в течение рабочего дня лаборант информатики заметил какие-либо нарушения по охране труда, правилам техники безопасности, электро-пожаробезопасности и производственной санитарии обязательно сообщить о них администрации школы.

Инструкцию разработал
специалист по охране труда Н.Н.Енина