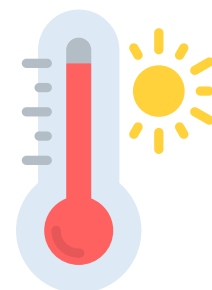


PRVNÍ POMOC PŘI NEMOCECH Z HORKA

RYCHLÝ PRŮVODCE PRVNÍ POMOCÍ PŘI PŘEHŘÁTÍ

Horko může způsobit lehké obtíže i život ohrožující přehřátí.

Rozhoduje rychlé přemístění do chladu, účinné ochlazování a včasné přivolání pomoci.



BOZP MÁ SMYSL

ÚPAL A ÚŽEH - PŘEHŘÁTÍ ORGANISMU

Úpal je celkové přehřátí organismu. **Úžeh** vzniká po dlouhém pobytu na přímém slunci. Pro první pomoc je postup v obou případech stejný.

PŘÍZNAKY

- žízeň, bolest hlavy
- slabost, závratě
- nevolnost nebo zvracení
- svalové křeče
- zvýšená nebo velmi vysoká teplota
- horká zarudlá kůže, suchá i zpotená
- zmatenost nebo porucha koordinace
- křeče nebo bezvědomí

POZOR: Zmatenost, křeče, porucha vědomí nebo teplota nad 40 °C znamenají život ohrožující stav.

JAK SPRÁVNĚ OCHLAZOVAT

- přemístěte postiženého do chladu nebo stínu
- svlékněte horký a přebytečný oděv
- polévejte nebo sprchujte tělo studenou vodou
- zvlhčujte pokožku a současně ovívejte
- používejte studené mokré ručníky nebo prostěradlo
- chladicí obklady přikládejte zejména na krk, do podpaží a třísel
- postiženého nenechávejte samotného

Při teplotě nad 40 °C, zmatenosti, křečích nebo poruše vědomí ihned volejte 155 a současně intenzivně ochlazujte.

Při poruše vědomí nepodávejte nic ústy.

MDLOBA Z HORKA

Vzniká často při dlouhém stání, dehydrataci nebo náhlém postavení. Ve vodorovné poloze se postižený obvykle rychle probere.

CO DĚLAT

- zabraňte pádu a poranění
- uložte postiženého na záda
- zvedněte mu nohy přibližně o 30 cm
- uvolněte těsný oděv
- zajistěte chlad a čerstvý vzduch
- zkontrolujte vědomí a dýchání
- po úplném probrání podávejte tekutiny po doušcích

Pokud se postižený rychle neprobírá, nedýchá normálně, zranil se při pádu nebo jde o první mdlobu či staršího člověka, volejte 155.

KŘEČE Z HORKA

Bolestivé svalové křeče vznikají při námaze a silném pocení. Nejčastěji postihují břicho, paže nebo nohy.

CO DĚLAT

- ihned ukončete námahu
- odpočívajte v chladu
- postižený sval jemně protáhněte a promasírujte
- podávejte vodu, minerální nebo iontový nápoj
- nepodávejte solné tablety
- v náročné práci pokračujte až po úplném odeznění potíží

Vyhledejte lékařskou pomoc, pokud křeče neustoupí do jedné hodiny nebo má postižený srdeční onemocnění či dietu s omezením soli.

VYČERPÁNÍ Z HORKA

Vzniká při nadměrné ztrátě vody a minerálů. Vědomí bývá zachováno. Zmatenost může znamenat přechod do život ohrožujícího přehřátí.

CO DĚLAT

- přemístěte postiženého do chladu
- odstraňte přebytečný oděv
- ochlazujte pokožku vodou a ovívejte
- je-li plně při vědomí, podávejte tekutiny po doušcích
- vhodná je voda, minerální, iontový nebo rehydratační nápoj
- zůstaňte s postiženým a sledujte jeho stav

Pokud se stav do 30 minut nezlepšuje, zhoršuje se, postižený opakovaně zvrací, je zmatený nebo upadá do bezvědomí, volejte 155.

LOKÁLNÍ PROJEVY

SPÁLENÍ SLUNCEM

zarudlá a horká pokožka, bolest nebo otok, puchýře, únava, bolest hlavy nebo nevolnost

CO DĚLAT

- ukončete pobyt na slunci
- ochlazujte kůži chladnou vodou nebo obklady
- nepřikládejte led přímo na pokožku
- použijte vhodný přípravek po opalování
- nepoužívejte máslo, olej ani mastné přípravky
- nepropichujte puchýře



VYRÁŽKA Z HORKA

drobné červené pupínky nebo puchýřky, nejčastěji na krku, hrudníku, v tříslech a kožních záhybech

CO DĚLAT

- přesuňte se do chladnějšího a suššího prostředí
- udržujte pokožku čistou a suchou
- noste volné a prodyšné oblečení
- lze použít jemný zázyp
- nepoužívejte mastné krémy a masti



KDY IHNEDE VOLAT 155

- bezvědomí nebo nemožnost postiženého probudit
- zmatenost, neobvyklé chování nebo porucha koordinace
- křeče, velmi vysoká teplota nebo nenormální dýchání
- opakované zvracení, rychlé zhoršování stavu nebo žádné zlepšení do 30 minut



VOLEJTE 155 A ZÁROVEŇ OCHLAZUJTE

POSTUP PRVNÍ POMOC V PĚTI KROCÍCH

1

PŘESUŇ

do chladu nebo stínu



2

ZKONTROLUJ

vědomí a normální dýchání



3

VOLEJ 155

ihned při varovných příznacích



4

OCHLAZUJ

celé tělo vodou



5

SLEDUJ

tekutiny jen bdělému

