

Staňte se záchranářem: Úžeh a úpal

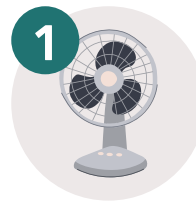


Úžeh je přehřátí organismu při dlouhém pobytu na přímém slunečním záření. Příznaky úžehu se objeví až za několik hodin jako **bolest hlavy, horečka, nevolnost a zvracení**. Typická je také červená, **horká pokožka** a **spálená kůže** bolestivá na dotyk.

Úpal je rovněž přehřátí, ale dochází k němu kvůli vysokým teplotám v uzavřených prostorách bez dostatku čerstvého vzduchu (v autě nebo místnostech bez klimatizace). Úpal nikdy není ze slunce, ačkoliv má podobné projevy: **horečka, suchá kůže bez potu, nevolnost, dezorientace, svalové křeče, mdloby a ztráta vědomí**.

Zdroje:

<https://www.ftn.cz/upal-a-uzeh-816/>
<https://www.prvnipomoclive.cz/uzeh-upal-vite-ze-prvni-pomoc-je-stejna/>
<https://www.prpom.cz/post/upal-uzeh-neboj-se-pomoci>



1 Postiženého odveďte do stínu, chladné a dobře větrané místnosti. Zatáhněte žaluzie.



2 Sundejte mu nadbytečný oděv.



3 Posad'te nebo položte postiženého na záda, nadzvedněte mu nohy a nechte ho odpočívat.



4 Tělo ochlazujte. Na čelo a za krk přiložte studený obklad. Vhodná je i vlažná sprcha, nohy ponořte do kbelíku se studenou vodou.



5 Dejte napít vlažnou vodu po doušcích, nikdy ne ledovou. Vhodné jsou i iontové nápoje, studený čaj nebo minerální voda.



6 Spálenou kůži chlad'te přípravky s kyselinou pantothenovou.



7 Pokud nejsou pocity na zvracení, můžete podat léky proti bolesti hlavy.



8 Nepřetržitě kontrolujte stav postiženého, pokud se zhorší, volejte linku 155 nebo 112.