



Astmatický záchvatBezvědomíCukrovkaDušeníEpileptický záchvatHadí uštknutíInteraktivní  
Průručka první pomociKlíštěKrváceníMasivní krváceníMdloba, kolapsOmrzliny,  
podchlazeníOtrava oxidem uhelnatým - COOtřes mozkuPokousání zvířetemPoleptáníPoranění  
kostí, kloubů a svalůPoranění okaRány a poraněníResuscitaceŠokTonutíÚpal, úžehÚraz  
elektrickým proudemVčelí, vosí a sršní bodnutíVýkony zachraňující životZástava dechu a  
krevního oběhu

## Omrzliny, podchlazení

### Podchlazení

Podchlazení nastává, když poklesne teplota těla pod 35°C. Nejčastěji k tomu dochází ve studeném počasí ve větru, v dešti nebo ve sněhu. Příčinou je obvykle nevhodný oděv při chladném počasí.

### Příznaky

Podchlazený postižený je nemotorný a mluví nesrozumitelně, je zpomalený psychicky i fyzicky a může být i podrážděný. Kůže má studenou, je bledý a třese se zimou. Pokud zůstane bez pomoci, ztrácí vědomí.

### První pomoc

Snažte se přesunout postiženého z nepříznivého počasí nebo prostředí. Podle možností mu poskytněte další oblečení, popř. deku. Opatrně postiženého oteplujte (teplou koupelí, zábalem) a podávejte teplé tekutiny, ne však alkoholické. Pokud jde o těžké podchlazení, postižený ztrácí vědomí, nesmíte s ním hýbat a ihned volej 155. Do doby jejich příjezdu neustále sleduj stav vědomí a dýchání, případně zahajte resuscitaci.



### Omrzliny

Omrzliny nejčastěji postihují výběžky těla jako jsou chodidla, prsty u nohou a na rukou, nos a uši, protože ty trpí v chladném počasí nedostatečným prokrvením.



### **Příznaky**

V místě omrzliny je kůže bledá, chladná, necitlivá.

### **První pomoc**

Na počátku, kdy kůže začíná teprve namrzat postižený pociťuje svědění a píchání. Odstraňte vlhký oděv, sundejte prstýnky a tělesným teplem místo zahřívejte. Popřípadě použijte teplou vodní lázeň s roztokem jodisolu (38°C). Nikdy místo netřete a puchýře nepropichujte. Pokud do 10 min. dojde ke zčervenání kůže a návratu citlivosti, není nutná další péče. Postiženému zajistěte dostatečný přísun teplých nápojů. V případě většího rozsahu, či celkovým projevům podchlazení zajistěte lékařské ošetření voláním na linku 155.

---

Více rad a informací najdete na [www.zachrannykruh.cz](http://www.zachrannykruh.cz)