



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

Úpal, úžeh



Během pobytu v horku ztrácíme vodu pocením i dechem, postupně se objevuje bolest hlavy a malátnost. Nakonec se snižuje prokrvení mozku. Pak můžete omdlít a upadnout na zem.

Při vysokých okolních teplotách není dobré věnovat se velké tělesné zátěži. Hrozí selhání řízení teploty tvého těla. Kůže je rudá, suchá a horká, objevují se halucinace a křeče. Tento stav je velmi vážný a může ohrozit váš život.

Mírnější přehřátí mozku se projevuje bolestí hlavy, závratěmi, horečkou a malátností. Často vzniká účinkem přímého slunečního záření, pokud člověk nemá dostatečnou ochranu hlavy. Dávejte si pozor zejména na dlouhý pobyt na slunci u vody. Úžeh se může projevit opožděně i za několik hodin.

První pomoc, když není postižený v bezvědomí

Jestliže se hned po pádu postižený sám probere, mírně mu nadzvedněte nohy, aby došlo k snazšímu prokrvení horní části těla a tím i mozku. Pokud postižený nezvrací, dejte mu po malých doušcích napít chladné tekutiny. Nejvhodnější je čistá voda, minerálka nebo čaj. Nikdy mu nepodávejte alkohol! Pomozte mu dostat se do stínu a z dosahu působení zvýšených teplot v okolí. Uvolněte mu těsnější oděv. Máte-li tu možnost, ovívejte ho nebo použijte ventilátor. Pro jistotu přivolejte i lékaře.

První pomoc, když je postižený v bezvědomí

Stav postiženého může být i tak závažný, že upadne do bezvědomí. Pokud nereaguje na oslovení ani zatřesení, ale po uvolnění dýchacích cest dýchá normálně, uložte postiženého do zotavovací polohy a přivolejte záchrannou službu. Je-li opravdu podezření na přehřátí, můžete jej začít chladit. Např. mu můžete obalit předloktí a třísla namočenou látkou a ovívejte ho nebo použijte ventilátor. Na hlavu mu dejte studený obklad.

Více rad a informací najdete na www.zachrannykruh.cz