

Staňte sa záchranárom: Úžeh a úpal

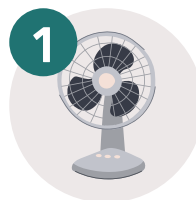


Úžeh je prehriatie organizmu pri dlhom pobyte na priamom slnečnom žiarení. Príznaky úžehu sa objavia až o niekoľko hodín ako **bolesť hlavy, horúčka, nevoľnosť a zvracanie**. Typická je tiež **červená, teplá pokožka a spálená koža** bolestivá na dotyk.

Úpal je tiež prehriatie, ale dochádza k nemu kvôli vysokým teplotám v uzavretých priestoroch bez dostatku čerstvého vzduchu (v aute alebo miestnostiach bez klimatizácie.) Úpal nikdy nie je zo slnka, aj keď má podobné prejavy: **horúčka, suchá koža bez potu, nevoľnosť, dezorientácia, svalové kŕče, mdloby a strata vedomia**.

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 Postihnutého odveďte do tieňa, chladnej a dobre vetranej miestnosti. Zatiahnite žalúzie.



2 Vyzlečte mu nadbytočný odev.



3 Posad'zte alebo položte postihnutého na chrbát, nadvihnite mu nohy a nechajte ho odpočívať.



4 Telo ochladzujte. Na čelo a za krk priložte studený obklad. Vhodná je aj vlažná sprcha, nohy ponorte do vedra so studenou vodou.



5 Dajte napiť vlažnú vodu po dúškoch, nikdy nie ľadovú. Vhodné sú aj iónové nápoje, studený čaj alebo minerálna voda.



6 Spálenú kožu chlad'zte prípravkami s kyselinou pantoténovou.



7 Pokiaľ nie sú pocity na zvracanie, môžete podať lieky proti bolesti hlavy.



8 Nepretržite kontrolujte stav postihnutého, pokiaľ sa zhorší, volajte linku 155 alebo 112.