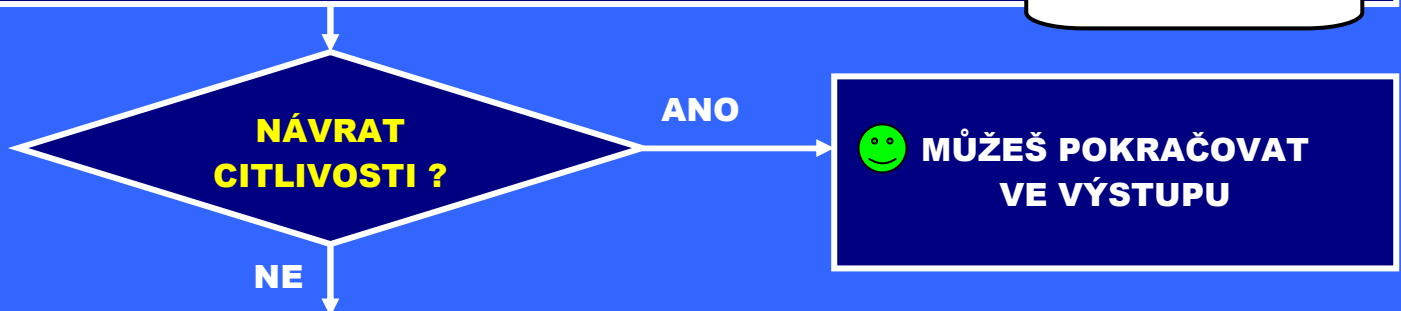


OMRZLINY – PRVNÍ POMOC

PRVNÍ OPATŘENÍ V TERÉNU PŘI PORUCHÁCH CITLIVOSTI ZPŮSOBENÝCH CHLADEM (PAMATUJ: úvodní příznaky jsou vždy stejné - BLEDEST, NECITLIVOST, CHLAD)

- * **ZAHŘÍVÁNÍ TĚLESNÝM TEPEM** – vlastním nebo kamaráda - pod oblečením v podpaží nebo v tříslech - **10 minut**, pak znovu nazout boty nebo obléci rukavice (zpotené nesmí zmrznout).
- * **ZÁVĚTRÍ + SUCHO** – vyměň mokré ponožky nebo rukavice za suché, v případě obličeje chraň postiženou partii šátkem nebo kapucou atp.
- * **TEKUTINY** – zajisti dostatek **teplých, sladkých nápojů bez alkoholu**.

**! NIKDY NETŘI
NECITLIVOU TKÁŇ !**



- * **JDI DO NEJBLIŽŠÍHO TEPLÉHO ÚKRYTU** (chata, basecamp atp. - při nedostupnosti zabívakuj).
- * **VYHLEDEJ LÉKAŘSKOU POMOC, JE-LI DOSTUPNÁ.**
- * **VE VYSOKÝCH NADMOŘSKÝCH VÝŠKÁCH PODEJ KYSLÍK.**
- * **!!! CO NEJDŘÍVE PROVEĎ NÁSLEDUJÍCÍ OPATŘENÍ (ROZHODUJE ČAS) !!!**

OPATŘENÍ V TEPLÉM ÚKRYTU (chata, basecamp, stan, atd. – dle dostupnosti)

- * Sundej mokrou obuv a oblečení, sundej prstýnky, hodinky.
- * Podej teplé, sladké nápoje (při vyloučení podchlazení možné i s malým množstvím alkoholu).
- * **ASPIRIN 500 mg** (zlepšení „tekutosti“ krve), dále 325 mg á 24 hodin.
- * **IBUPROFEN 400 mg** (léčba bolesti, protizánětlivé účinky), event. Tramal 100 mg, dále dle bolesti.
- * **PHLOGENZYM 3 - 4 tbl.** nebo **WOBENZYM 7 – 10 drg.** (proti zánětu, otoku, na zlepšení „tekutosti“ krve), dále stejnou dávkou 3 x denně.
- * Poučení laici Trental 400 mg (**NE PŘI CELKOVÉM PODCHLAZENÍ**) a dále stejnou dávkou á 12 hodin.
- * **RYCHLÉ OHŘÁTÍ - (HROZÍ-LI ZNOVU ZMRZNUTÍ ⇔ NEOHŘÍVAT!):**
- * **VODNÍ LÁZEŇ 40°C** s dezinfekcí (Betadine, Jodisol, aj.) na končetiny nebo obklady na obličej.
 - o Nutné udržovat konstantní teplotu po celou dobu lázně, nejlépe změřit teploměrem.
 - o Doba lázně – ohřátí na teplotu okolního těla a navrácení barvy.
- * Osušit + sterilní, volné a měkké obvazy.
- * Zvýšená poloha postižené končetiny.
- * Pokračuj v předchozí léčbě + vitaminy (vitamin C), minerály (Zinek).
- * **ZAJISTI DOSTATEČNOU HYDRATAČI** po celou dobu léčby !!!

!!! POZOR – PŘI PODÁVÁNÍ LÉKŮ SE ŘÍDTE INFORMACEMI V PŘÍBALOVÉM LETÁKU !!!

**NEPOUŽÍVEJ
PŘÍMÉ TEPLLO
(VAŘIČ)!**

**PO OHŘÁTÍ NESMÍ
POSTIŽENÁ TKÁŇ
ZNOVU
ZMRZNOUT!**

**OMRZLÉ NOHY -
PO ROZEHŘÁTÍ
NECHODIT!
(NUTNÝ
TRANSPORT)**

**PUCHÝŘE
NEPROPICHOVAT!**

**CHRÁNIT TKÁŇ
PŘED OTLAKY A
MECHANICKÝM
POŠKOZENÍM !!!**