

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 tříšlech - **10 minut**, pak znovu nazout boty nebo obléci rukavice (zpotené nesmí zmznout).
- ※ **ZAVĚTRÍ + SUCHO** – vyměň mokré ponožky nebo rukavice za suché, v případě obličje chraň postiženou partii šátkem nebo kapucou atp.
- ※ **TEKUTINY** – zajišť dostatek **teplých, sladkých nápojů bez alkoholu**.

**! NIKDY NEŘÍ
NECITLIVOU TKÁŇ !**

**NÁVRAT
CITLIVOSTI ?**

ANO

**😊 MŮŽEŠ POKRAČOVAT
VE VÝSTUPU**

NE

- ※ **JDI DO NEJBLIŽŠÍHO TEPLÉHO ÚKRYTU** (chata, basecamp atp. - při nedostupnosti zabavkuj).
- ※ **VYHLEDEJ LÉKAŘSKOU POMOC, JE-LI DOSTUPNÁ.**
- ※ **VE VYSOKÝCH NADMOŘSKÝCH VÝŠKÁCH PODEJ KYSLÍK.**

- ※ **!!! CO NEJDŘÍVE PŘEVĚD NÁSLEDUJÍCÍ OPATŘENÍ (ROZHODUJE ČAS) !!!**

OPATŘENÍ V TEPLÉM ÚKRYTU

(chata, basecamp, stan, atd. – dle dostupnosti)

- ※ Sundej mokrou obuv a oblečení, sundež 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.
- ※ Poučeni laici Trental 400 mg (**NE PŘI CELKOVÉM PODCHLAZENÍ**) a dále stejnou dávkou á 12 hodin.
- ※ **RYCHLÉ OHŘÁTÍ - (HROZÍ-LI ZNOVU ZMRZNUTÍ ⇔ NEOHŘÍVATI):**
- ※ **VODNÍ LÁZEN 40°C** s dezinfekcí (Betadine, Jodisol, aj.) na končetiny nebo obklady na obličej.
 - Nutné udržovat konstantní teplotu po celou dobu lázně, nejlépe změřit teploměrem.
 - Doba lázně – ohřátí na teplotu okolního těla a navrácení barvy.
- ※ Osušit + sterilní, volné a měkké obvazy.
- ※ Zvýšená poloha postižené končetiny.
- ※ Pokračuj v předchozí léčbě + vitamíny (vitamin C), minerály (Zinek).
- ※ **ZAJISTI DOŠTATEČNOU HYDRATACI** po celou dobu léčby !!!

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

**NEPOUŽÍVEJ
PŘÍMÉ TEPLŮ
(VAŘIČI)!**

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

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

**PUCHÝŘE
NEPROPICHOVAT!**

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

© LÉKAŘSKÁ KOMISE ČESKÉHO HOROLEZECKÉHO SVAZU 2009

DALŠÍ INFORMACE NA: WWW.HOROSVAZ.CZ ⇔ **MEDICINA**