



## Tisková zpráva

### **Pražští záchranáři zasahovali v létě už u více jak stovky případů kvůli horku. Zásadní je dostat člověka do stínu a chladu**

**Od začátku léta vyjížděli pražští záchranáři k více jak stovce pacientů v kolapsových stavech, které nastaly velmi pravděpodobně v důsledku vysokých venkovních teplot. Horké počasí může rovněž vést ke zhoršení zdravotního stavu u chronicky nemocných pacientů. Nejohroženějšími skupinami obyvatel jsou děti a senioři. Při poskytování první pomoci je zásadní dostat člověka z přímého slunce, nenechávat ho o samotě a podávat mu dostatek tekutin.**

*Vysoké teploty, přílišný pobyt na slunci a nedostatek tekutin se mohou projevovat od celkového pocitu slabosti a malátnosti, přes bolesti či motání hlavy, pocitu na zvracení a zvracení, pocitu bušení srdce až po krátkodobou ztrátu vědomí – tedy kolaps.*

Letos už vyjížděly posádky pražské záchranky k více jak stovce pacientům v přímé souvislosti s horkým počasím. Tomu lze částečně přičítat i zhoršení stavu u některých chronicky nemocných starších pacientů, nejčastěji s onemocněním dýchacího aparátu a/nebo srdce, kterým se v těchto dnech může přitížit.

Právě starší, zejména nemocní lidé jsou vedle dětí při tropických teplotách nejohroženější skupinou obyvatel. Je to mimo jiné proto, že jejich tělo nemá tak dobře fungující termoregulační mechanismy, prostřednictvím kterých dokáže s vysokými teplotami „bojovat“. Tyto dvě skupiny mají navíc posunutý práh žízně, hrozí u nich tak větší riziko dehydratace. Je tedy nutné pití neustále nabízet a připomínat.

Při poskytování první pomoci je vždy nejdůležitější nejprve dostat člověka z přímého slunce/horké místnosti do stínu a chladu. Nenechávat jej o samotě, hlídat ho a podávat tekutiny – nejlépe čistou vodu nebo minerálku. Stav by se měl začít poměrně rychle zlepšovat. Pokud by ke zlepšení nedocházelo, případně se stav naopak začal horšit (člověk by ztratil vědomí, dostal křeče nebo začal špatně dýchat), je na místě kontaktování záchranné služby na čísle 155.

#### **Pitný režim, stín a klid – ideální prevence**

- Ideální je pít po celý den tak, abychom vůbec neměli pocit žízně. Tím nám už totiž tělo dává najevo, že má nedostatek tekutin.
- Pít bychom měli čistou, případně minerální vodu a neslazené bylinkové čaje. Vyhněte se většímu množství alkoholu.
- Obzvláště v případě většího pocení je třeba doplnit minerály a ionty, například právě minerálními vodami.



ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA HL. M. PRAHY

[www.zzshmp.cz](http://www.zzshmp.cz)  
[www.zzshmp.eu](http://www.zzshmp.eu)

PRA  
PRA  
PRA  
PRA

HA  
GUE  
GA  
G

- Lidé by se měli vyhýbat přímému pobytu na slunci, zejména přes poledne. Používat pokrývku hlavy, ochranné krémy. Vhodné je nosit vzdušný oděv, ideálně světlé barvy.
- Chronicky nemocní lidé, především kardiaci a lidé s respiračními chorobami, by se neměli fyzicky přetěžovat. Na zvýšenou fyzickou námahu by si měli dát pozor i netréňovaní jedinci.
- Ozvěte se svým, zejména o samotě žijícím starším příbuzným a blízkým, zda jsou v pořádku.