



Letní teploty, nadměrné ozáření sluncem či nedostatečná hydratace jsou v letních dnech příčinou mnoha zdravotních potíží.

1 Popáleniny kůže

Vznikají v důsledku nedostatečného krytí pokožky (oděv, ochranné krémy)

2 Úpal

Celkové přehřátí organismu v důsledku pobytu v horkém prostředí

3 Úžeh

Přehřátí mozku, ke kterému nejčastěji dochází při dlouhém pobytu na přímém slunci

Možné příznaky úpalu/úžehu



Zvýšená
teplota,
horečka



Bolest
hlavy



Únava, křeče,
porucha
vědomí



Mdloba,
závratě



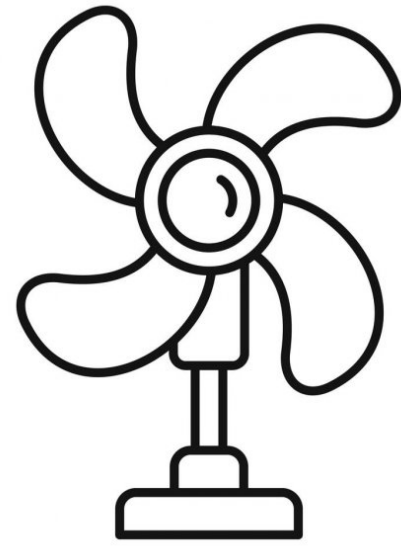
Nevolnost,
zvracení

Jak se chránit v letních dnech



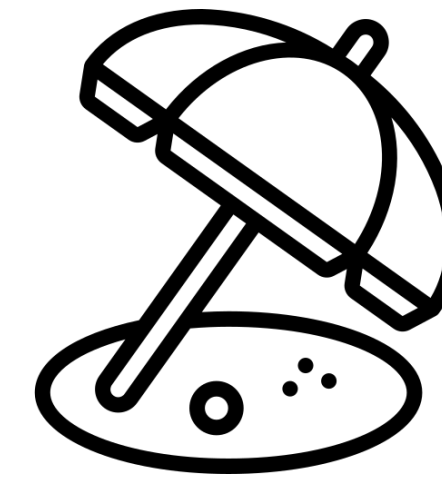
1 Pít tekutiny

Dodržovat pitný režim (alespoň 3 litry denně) – ideální je mírně chlazená čistá nebo slabě mineralizovaná voda



2 Větrat

Pravidelně větrat vnitřní prostory (nejlépe ráno a večer), vhodné nastavení klimatizace



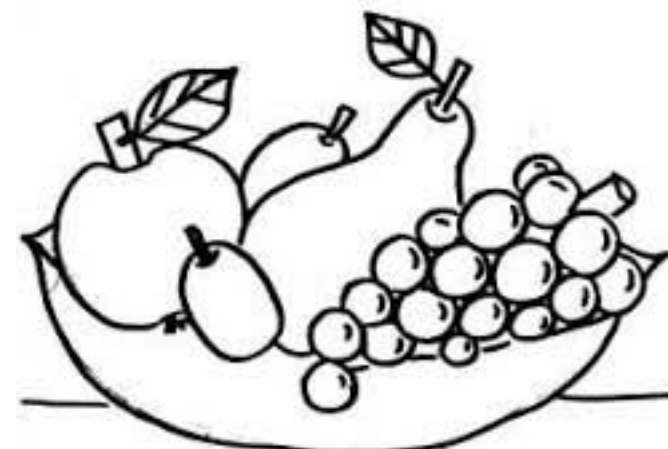
3 Méně na slunci

Omezit pobyt na přímém slunci, příp. využívat pokrývky hlavy, sluneční brýle a ochranné krémy



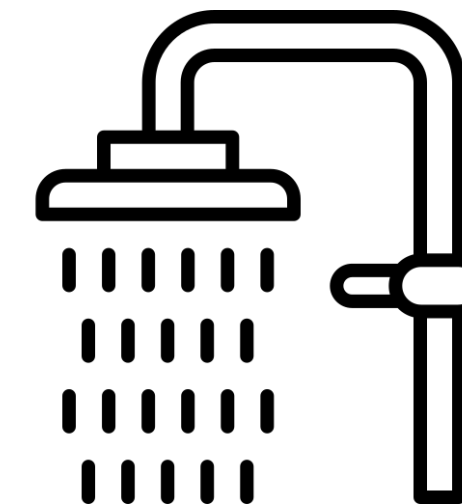
4 Světlý oděv

Volit vhodný, při pohybu na slunci nejlépe světlý oděv



5 Jíst ovoce

Konzumovat zvýšené množství ovoce, salátů, omezit pití kávy a nápojů, které organismus dehydratují



6 Ochlazovat se

Dle potřeby se ochlazovat vlažnou vodou nebo používat např. chladící šátky, čelenky, pásy