

# První pomoc při popálení

Včasná první pomoc při popáleninovém úrazu může zabránit zhoršení stupně popálení nebo zvětšení postižené tělesné plochy.

## Co je třeba udělat, pokud k takovému zranění dojde ve vašem okolí?

- Zamezte dalšímu působení zdroje popálení nebo opaření, tzn. zchladte horkou tekutinou prosáklý oděv a sejměte jej z postiženého. Pokud oděv hoří, hořící osobu povalte a válejte ji po zemi, popř. uhasťte oheň vodou. Přiškvařený oděv neodstraňujte.
- Zajistěte poraněnému základní životní funkce – průchodnost dýchacích cest, zástava většiny krvácení, popř. resuscitace (nepřímá srdeční masáž a dýchání z plic do plic).
- V případě poranění elektrickým proudem je třeba, abyste s maximální opatrností přerušili kontakt zraněného s elektrickým proudem. Z postižených míst poté sejměte poraněnému doplňky, jako například prstýnky, řetízky, náušnice, hodinky, aj.
- Poraněné plochy menšího rozsahu chladte vodou nejlépe o teplotě 4-8 °C – stačí voda z kohoutku. Co nejdříve chladte postiženému obličej, ruce a krk.
- Postiženého nikdy nebalte do mokrých přikrývek, hrozí riziko prochlazení a zhoršení šoku.
- Při poleptání chemickými prostředky (domácí čističe odpadu apod.) použijte k opláchnutí poraněné plochy proud vody.
- Na postiženou plochu nedávejte masti ani krémy či zásypy. Nejlépe je použít čistý mokrý obklad, např. kapesník nebo ručník.
- Zajistěte co nejrychlejší transport na spádové chirurgické pracoviště. Lehké popáleniny lze léčit i ambulantně.

O.S. Bolíto  
KPM FNKV  
Šrobárova 50, Praha 10  
PSČ: 100 34

[www.bolito.cz](http://www.bolito.cz)

Číslo účtu: 1613881001/5500  
Číslo registrace: VS/1-1/55 155/03

**MUDr. Robert Zajíček**  
předseda O.S. Bolíto  
email: [zajicek@bolito.cz](mailto:zajicek@bolito.cz)

**Mgr. Lenka Šetelíková**  
místopředseda  
email: [setelikova@fnkv.cz](mailto:setelikova@fnkv.cz)

**Marta Toušková**  
fundraiser  
email: [marta.touskova@centrum.cz](mailto:marta.touskova@centrum.cz)



Design a tisk



[www.pmp-marketing.com](http://www.pmp-marketing.com)

ALLEN & OVERY

# Úraz není náhoda



## Věděli jste, že... ?

- Ročně utrpí v Česku popáleniny, které vyžadují zásah lékaře, přes 100 000 lidí. Většina se léčí ambulantně, u některých je však nutná hospitalizace.  
**Až 40 % popálenin jsou postiženy děti.**
- Popáleniny jsou u dětí mnohem závažnějším poraněním než u dospělých. Jejich život ohrožuje již popálenina na 5 % těla, přičemž 1 % představuje dlaň včetně prstů.
- Nejvíce ohroženy opařením jsou děti ve věku do 5 let.
- Děti ve věku 5-9 let jsou nejčastěji obětmi hořícího oděvu.
- Většina popáleninových úrazů se stane v kuchyni.
- Léčení popálenin je dlouhodobé a velice bolestivé, úraz zanechává často trvalé následky.

**95 % úrazů  
popálením lze  
předcházet!**

**Následující tipy mohou pomoci zabránit  
závažným popáleninovým úrazům.**



## V kuchyni:

- Nepoužívejte ubrusy, které lze snadno strhnout: děti by na sebe mohly převrhnout horký nápoj či jídlo. Ubrus připevňte úchytkami, nebo ho nepoužívejte vůbec.
- Hrnce s horkými nápoji pokládejte dále od okraje stolu a držte je z dosahu dětí.
- Nenechávejte v dosahu dětí šňůry od elektrických spotřebičů, zejména rychlovarných konvic – děti za ně rády tahají.
- Udržujte zápalky a zapalovače mimo dosah dětí; zamezte jim také přístup k troubám a sporákům.
- NIKDY nevařte s dítětem v náručí, při vaření otočte hrnce a pánve tak, aby držáky byly z dosahu dítěte a aby o ně při procházení nemohl nikdo zavazit. Vařte na vzdálenějších hořácích.
- Před vařením omezte počet hraček v kuchyni, a to nejen na podlaze. Při přenášení horkého jídla byste o ně mohli zakopnout.
- Nepijte horké nápoje a nejezte horká jídla s dítětem na klíně.
- Hrnce s horkou tekutinou nenechávejte na zemi či na nízkém stolku.
- Rozpálený, chladnoucí tuk na pánvi vždy přikryjte poklicí. Pokud olej při vaření vzplane, nikdy se ho nesnažte uhasit vodou, ale přikryjte pánev poklicí.
- Nádoby, které vyndáváte z mikrovlnné trouby, jsou na dotek vlažné, ačkoli jejich obsah je horký. Proto jídlo vždy dobře promíchejte a ochutnejte, než ho dáte dítěti. U některých typů nádob dochází k opačnému efektu – nádoby jsou rozpálené, obsah chladný. Proto s nimi vždy manipulujte s nejvyšší opatrností.



## V koupelně:

- Při přípravě koupele napouštějte do vany nejprve studenou, potom horkou vodu. Zamezte dětem kontakt s kohoutky. Nejvhodnější je použití tzv. směsných hlavic.
- Je-li mladší dítě již ve vaně, nenechávejte jeho staršího sourozence, aby sám připouštěl další vodu.
- Dříve než položíte dítě do vany, otestujte teplotu vody loktem.
- Nenechávejte děti samotné ve vaně.
- Nenechávejte čisticí prostředky volně přístupné dětem (některé domácí chemické přípravky mohou při kontaktu s kůží způsobit popáleniny).
- Nepoužívejte elektrické spotřebiče v blízkosti vany či umyvadla.



## V obývacím pokoji:

- Elektrické zásuvky zajistěte bezpečnostními kryty.
- Neodcházejte od rozehřáté žehličky, může-li dítě zatáhnout za kabel či se k žehličce přiblížit.
- Máte-li krb bez skleněné vložky, nikdy nenechávejte předškolní dítě o samotě u otevřeného ohně. Pokud máte krbovou vložku, zamezte dítěti přístup k ní – mohlo by se popálit o rozpálená dvířka.



## Dále poučte děti, aby...

- Nepřeskakovaly přes oheň. Vy sami pak nerozdělávejte oheň za pomoci benzínu či ředidla.
- Nelezly na sloupy elektrického vedení ani nevstupovaly do transformátorových stanic.
- Nešplhaly na vagony a lokomotivy. K zásahu elektrickým proudem dochází už ve výšce půl metru nad vagonem, a to i bez kontaktu s trolejí.
- Nepouštěly draky v blízkosti elektrického vedení a nesahaly na spadlé dráty elektrického vedení.
- Malé děti často umírají při požáru, neboť se snaží před kouřem a ohněm schovat pod postelí nebo ve skříni. Naučte děti, aby se při takovéto situaci snažily utéct, ne se schovat.

Úraz není  
náhoda

