

PRVNÍ POMOC



Příznaky



Žízeň
Bolest hlavy



Závrať
Zmatenost



Křeče
Porucha vědomí



Zvýšená teplota
Suchá zarudlá kůže



Únava
Změna chování



Nevolnost
Zvracení



První pomoc



Přemístění do chladného prostředí.
Ochlazování (průvan, obklad, vlažná sprcha).
Dostatek tekutin.
Sledování vědomí, dýchání a při přetrvávajících potížích (30 minut) zajistíme odborné ošetření.
Při bezvědomí volejte **155** nebo použijte **aplikaci Záchranka**.



Dýchá?

Neodcházejte, udržujte záklon hlavy a kontrolujte dýchání. Je-li to nutné, použijte zotavovací polohu.



Nedýchá?

Zahajte základní neodkladnou resuscitaci. Stlačujte hrudník frekvencí 100-120/min do hloubky 5-6 cm. Pokud je dostupný, použijte AED (Automatizovaný externí defibrilátor).