



## Oparzenia i przegrzanie organizmu

**Jak możesz pomóc, gdy jesteś świadkiem czyjegoś oparzenia lub przegrzania organizmu? Jak im zapobiegać?**

Zbyt wysokie temperatury mogą prowadzić do poważnych skutków. Najlepiej unikać sytuacji, w których może dojść do oparzenia lub przegrzania. Jednak możesz być świadkiem takiej sytuacji. Warto wiedzieć, jak się zachować wobec poszkodowanej osoby.

### Czym jest oparzenie

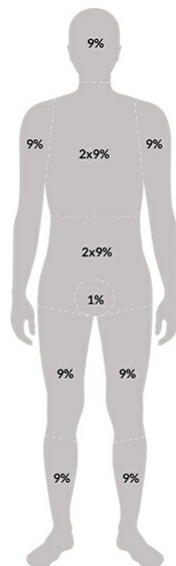
Oparzenie to uszkodzenie skóry i głębiej położonych tkanek lub narządów – w zależności od jego stopnia.

### Jak można ocenić skalę oparzenia?

Do ustalenia stopnia oparzenia stosuje się regułę tak zwanych „dziewiątek” u dorosłych, a „piątek” u dzieci.

### Reguła dziewiątek

Reguły „dziewiątek” u dorosłych, a „piątek” u dzieci służą do przybliżonego określenia poparzonej powierzchni ciała. Pomagają ustalić, jak poważny jest uraz. Ciało dzieli się na pola stanowiące 9% lub 18% całkowitej powierzchni. Na przykład klatka piersiowa to 18%, a udo to 9%. Można to ustalić również w inny sposób: przyjmując zasadę, że powierzchnia dłoni to ok. 1% powierzchni ciała.



**Niebezpieczne są wszystkie oparzenia obejmujące powyżej 5% powierzchni ciała.**

### Przyczyny oparzeń

Najczęściej oparzenia wynikają z działania:

- gorącej wody, pary, rozgrzanego metalu lub tłuszczu
- promieniowania słonecznego lub innego
- prądu elektrycznego
- związków chemicznych.

### Co robić w przypadku oparzeń termicznych

Możesz pomóc oparzonemu zachowując kilka zasad:

- usuń uszkodzonego z niebezpiecznego miejsca
- polewaj oparzoną skórę chłodną (nie zimną) wodą przez minimum 15 minut
- załóż na oparzoną skórę jałowy lub hydrożelowy opatrunek
- nie zrywaj ubrania, które przylega do skóry
- nie przekłuwaj pęcherzy.

Przy porażeniu prądem:

- odłącz dopływ prądu – dopiero wtedy możesz dotknąć i ratować uszkodzonego
- wezwij lekarza.

### Jak pomóc w przypadku oparzeń substancjami chemicznymi

- Spłukuj substancję parzącą dużą ilością bieżącej wody przez 15–20 minut.
- W przypadku oparzenia dróg oddechowych przepłucz usta zimną wodą, podaj dużą ilość wody do wypicia lub lód do ssania.
- Przy oparzeniu oczu obficie przepłukuj je letnią wodą przez 10–20 minut.

### Czym jest przegrzanie organizmu

Do przegrzania organizmu dochodzi na skutek udaru słonecznego lub ciepłego.

### Jak rozpoznać udar cieplny

Objawami udaru mogą być:

- ogólne osłabienie i apatia
- silne pragnienie
- szybki wzrost temperatury ciała
- dreszcze
- suchość skóry
- nudności, zawroty głowy
- przyśpieszony oddech
- przy udarze słonecznym – także zaczerwienienie i rozgrzanie skóry.

### Co robić w przypadku przegrzania

Jeśli zauważyłeś u kogoś objawy świadczące o przegrzaniu organizmu:

- zaprowadź uszkodzonego w zacienione miejsce
- podaj mu chłodne napoje
- przyłóż zimne, mokre okłady
- w przypadku utraty przytomności:
  - ułóż go w pozycji półsiedzącej
  - spryskuj zimną wodą lub wachluj.

### Uważaj podczas gorących dni

W czasie upałów może dojść do przegrzania organizmu oraz oparzenia słonecznego. Zwracaj uwagę szczególnie na osoby starsze i dzieci. Pytaj o ich samopoczucie, podawaj wodę.

Jeśli jest gorąco:

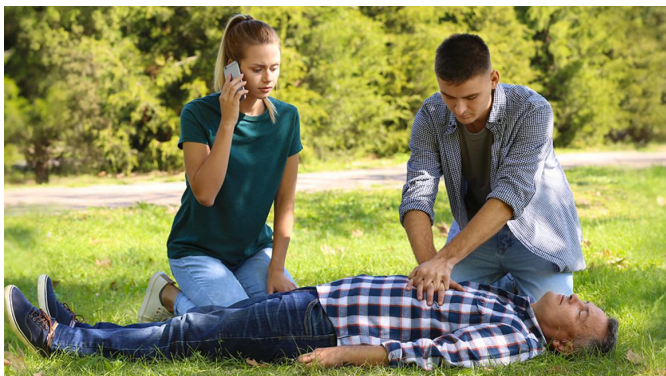
- pij dużo wody – w czasie upałów nawet do 4-5 litrów
- jedz sezonowe owoce – mają dużo wody
- utrzymuj ciało w chłodzie – noś luźne ubranie, nakrycie głowy, bierz zimny prysznic
- nie wychodź na zewnątrz w najgorętszej porze dnia – najlepiej między 10 a 17
- unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach
- utrzymuj chłód w pomieszczeniach
- unikaj alkoholu – nasila szkodliwy wpływ upału na organizm.

[Ze Zdrowiem nr 7, Pierwsza](#)

O udzielaniu pierwszej pomocy przeczytaj w magazynie [pomoc](#)

Jeśli jest zagrożone czyjeś życie lub widzisz nagły wypadek – dzwoń pod numer 999 lub 112.

### Przeczytaj także



### Ratuj życie z aplikacją mojeIKP

Od dzisiaj w aplikacji mojeIKP znajdziesz wsparcie, by w nagłym wypadku skutecznie udzielić pierwszej pomocy. Możesz z niego skorzystać bez logowania się do aplikacji. Wystarczy, że ją zainstalujesz na swoim telefonie



### Kiedy słońce szkodzi

Gorące lato, długie plażowanie, uprawianie sportu w słońcu lub wielogodzinna praca w zamkniętym, przegrzanym pomieszczeniu mogą zaszkodzić zdrowiu. Jak się chronić przed skutkami upału?



### Gdy trzeba nagle ratować zdrowie i życie

Co się dzieje, gdy zadzwonisz pod numery alarmowe i przyjedzie karetka? Gdzie trafiają poszkodowani? Kiedy dzwonić po pogotowie?