

# SLNEČNÝ ÚPAL

Správna ochrana pred slnečnými lúčmi spoľahlivo zabráni úpalu. Mierne popálenie, ktoré kožu podráždi (je červená, svrbí), môže byť bezpečne ošetrované doma. Ťažké popáleniny slnečnými lúčmi vyžadujú odbornú starostlivosť.

## Príznaky:

Koža dieťaťa je horúca, červená, citlivá a opuchnutá. Môžu sa na nej tvoriť pľuzgiere.

## Čo robiť ?

1. Okamžite vezmite dieťa do tieňa a do chladu.
2. Jemne osprchujte dieťa v chladnej (nie studenej) vode, najviac postihnuté miesta ochladzujte zábalmi.
3. Dieťaťu podávajte piť studenú vodu - často a malými dúškami.
4. Ak má bolesti, môžete mu podať vhodný paralenový alebo ibuprofenový liek.
5. Zabezpečte, aby postihnuté miesta neboli vystavované slnečným lúčom skôr, ako sa úplne vyliečia.

## Vyhľadajte lekársku

### pomoc, ak má dieťa:

- pľuzgiere (nikdy neprepichujte a nestrháajte!), postihnuté miesta sú veľmi bolestivé,
- opuchnutú tvár,
- horúčku alebo zimnicu,
- bolesti hlavy, zmatenosť, mdloby, bezvedomie,
- príznaky dehydratácie (veľký smäd, suché sliznice, nemoči alebo ak močí, tak je moč koncentrovaný a tmavý),
- príznaky infekcie na koži (rastúca bolesť, teplota, začervenanie, opuch alebo hnis).



## Vedeli ste?

Viac ako 90 % prípadov rakoviny kože je následkom vystavovania sa slnečným lúčom. Nechránený pobyt na slnku je ešte nebezpečnejší pre deti, ktoré majú svetlú pokožku a blond alebo ryšavé vlasy, pehy a modré oči (nordický typ), resp. tie, u ktorých sa v rodine rakovina kože vyskytla.

## Myslite na prevenciu !

- Obmedzte pobyt na slnku medzi 11. a 15. hodinou na najmenšiu možnú mieru.
- Natrite dieťa aspoň 30 minút pred pobytom na slnku kozmetikou s ochranným faktorom 10 a viac (podľa typu kože). Najmä ušné laloky, nos, pery a pod.
- Oblečte dieťaťu svetlé tričko.
- Na hlavu mu dajte pokrývku - vhodnejší je klobúk ako šiltovka.
- Nezabudnite na slnečné okuliare s UV filtrom.

**Upozornenie:** Všetky informácie tu obsiahnuté sú len na vzdelávacie účely. Nenahrádzajú konzultáciu s lekárom. S diagnostikou, liečbou a odborným poradenstvom sa obráťte na svojho detského lekára.