



Program podpory zdraví – prevence opaření, popálení, první pomoc

Jaký je rozdíl mezi popálením a opařením?

Popáleniny vznikají kontaktem se suchým teplem. Jedná se tedy např. o otevřený plamen, horká plocha, elektrická energie atp. Popáleniny obvykle zanechávají hluboké jizvy – jak na těle, tak na duchu. Při otevírání trouby, konvektomatu nikdo nesmí stát před dvířky, první závan horkého vzduchu může způsobit popáleniny (nestrkat hlavu, ruce). Používání ochranných pracovních prostředků (obuv, zástěra, ochrana obličeje, rukou) – vyjímání plechů apod. vždy s ochrannou rukou.

Opařeniny vznikají oproti popáleninám v případě kontaktu s horkými tekutinami – např. horká voda, olej atp.

Často jim lze předejít dodržováním bezpečnostních pokynů, dle kterých jste byli proškoleni.

Do rozpaleného tuku se nikdy nesmí lít voda.

Prevence úrazu elektrickým proudem - opravovat elektrické nebo hořákové sporáky nebo elektrické mikrovlnné trouby smí pouze pracovník znalý v elektrotechnice.



Při každém splachování a mytí zařízení a při splachování podlahy v kuchyni musí být veškeré zařízení a sporák vypnutý a odpojen přívod proudu nebo paliva k nim. Do elektrických zařízení nesmí vniknout voda.

Při manipulaci s horkými pánvemi a nádobím se musí používat suchý hadr nebo speciální držáky na hrnce. Nikdy se nesmí použít mokrá hadr.

Pozor na vylévání, vypouštění oleje – nikdy ne ihned po ukončení pečení (nechat zchladnout).

První pomoc při popáleninách a opařeninách

1. Zamezení dalšímu působení tepla



V prvním případě je nutné zamezit dalšímu působení tepla na postiženého jedince. Pokud člověk např. hoří, je třeba jej povalit na zem a uhasit ho dostupnými prostředky např. celtou, oblečením atp. Nikdy však nepoužívejte syntetické materiály, které se vyznačují vysokou hořlavostí. Při použití syntetických materiálů může dojít k jejich přiškvaření k pokožce.

V případě opaření je nutné oděv, který je nasáklý horkou tekutinou, svléci, aby se zamezilo působení dalšího tepla na pokožku. Je-li oděv přiškvařený ke kůži, nikdy jej nestrháváme!

2. Chlazení postižených částí těla



Chlazení (mírným proudem vody či ponořením) je **důležitá část první pomoci** při popáleninách a opařeninách. Je-li chlazení prováděno správným způsobem, může velmi výrazně snížit rozsah a hloubku popálení a opaření. Ke chlazení **nikdy nepoužívejte led či sníh!!!** Při použití ledu a sněhu by došlo naopak k ještě většímu poškození! Ke chlazení tedy **používejte vždy studenou vodu. Došlo-li k přiškvaření oděvu ke kůži, nikdy jej nestrhávejte!!! V takovém případě chlaďte přes oděv.**

Při **lokálním popálení či opaření** (do několika cm²) **chlaďte poraněnou oblast i opakovaně – dokud to přináší úlevu.** V případě **rozsáhlých popálenin a opaření hrozí riziko podchlazení.** Proto **chladíme max 5 % povrchu těla** – a to pouze jeho nejcitlivější části – obličej, krk, ruce a genitálie. Pokud je **postižená oblast hrudníku, břicha či zad, provádíme jen jednorázové ochlazení po dobu několika vteřin, nejlépe pod sprchou, a poté zabalíme postiženého do čistého suchého prostěradla.**

3. Je-li to možné, sundejte zraněnému všechny možné módní doplňky – prstýnky, náramky, hodinky, přívěsky atp. Při popálení dochází velmi rychle k otokům.
4. Puchýře nikdy nepropichujte! Puchýře mají za úkol zabránit infekci vstupu do rány. Jsou-li puchýře velké a rozsáhlé, navštivte lékaře.
5. V případě závažnějších popálenin na postiženou oblast neaplikuje NIC kromě studené vody!!! Jedná-li se o rozsáhlejší popálení nebo závažný stupeň popálení (velké puchýře, pokud se v centru popáleniny objevila bílá, je-li oblast necitlivá, je-li zasažena hlava, krk, genitálie atp.) vždy okamžitě volejte lékaře (zavolat na stanici, sestra zajistí lékaře)!



6. Jen v případě lehké opařeniny – mírné zarudnutí můžete po fázi chlazení použít Panthenol Spray - přípravek se nanáší na postižené místo několikrát denně ze vzdálenosti 10–20 cm. Při aplikaci přípravku držte nádobu svisle, dávkovacím ventilem nahoru. Před každým použitím nádobu silně protřepte. Pokud vznikly puchýře či se stav nelepší, navštivte lékaře.

Vypracoval/a: Mgr. Radka Lorencová, Josef Maxa

Dne: 16.1.2019

Schválil/a: MUDr. Hana Veselovská