

A photograph of a baby sitting in a grey Britax car seat. The baby is wearing a dark blue jacket and light blue leggings with a bunny pattern. The baby's hands are near a green and white package. A large, semi-transparent pink oval is overlaid on the image, containing text. The car seat has 'britax' written on it. The background shows the interior of a car with a window.

Přehřátí u dítěte

(nejen v zamčeném autě na slunci)

Pár slov na úvod

- **přehřátí organismu (úpal)** = poškození zdraví způsobené **nahromaděním tepla** v organismu a **selhání termoregulace** (neschopnosti těla odvést nadbytečné teplo) - dochází k vzestupu tělesné teploty, která překračuje hodnotu **40°C**
 - vnější příčiny - pobyt v horkém prostředí s teplotou nad 35°C, vysoká vlhkost vzduchu, pobyt v davu lidí, přílišná tepelná izolace nepřiměřeným (a nevhodným) oblečením, nedostatečný příjem tekutin
 - vnitřní příčiny - vysoká fyzická aktivita
 - nebo jejich kombinace – zvýšená fyzická aktivita v horkém a vlhkém prostředí, malé děti **zavřené v zaparkovaných automobilech na přímém slunci**, přehřáté MHD
- **dítě je velmi náchylné na změnu teplot** – mají totiž nedostatečně vyvinutý systém termoregulace (nejvíce náchylní jsou novorozenci a kojenci)
- k **přehřátí u dětí** může dojít **kdykoliv** (nejen během letních měsíců), když tělo přijme nebo vytvoří více tepla, než je schopné odevzdat okolí (např. přetopené sportovní haly)
- **závažnost** přehřátí odpovídá **době trvání přehřátí**
- úpal nemusí být způsoben pobytem na **slunci**

Příznaky

- **Přehřátí u dětí:**

- tělesná teplota 39 – 41°C
- slabost, malátnost, nebo naopak podrážděnost
- bolest hlavy
- bolest svalů
- nevolnost, zvracení
- nechůť k jídlu
- zrychlené dýchání
- zrychlený tep
- pocení (později již nemusí být patrné) a kůže bude naopak suchá, horká
- křeče v končetinách
- v závažných případech porucha vědomí, kožní krvácení, ...

Plně rozvinutý úpal je akutní až život ohrožující stav!

Pozor dávejte zejména u malých dětí, které se mohou z ničeho nic začít **třást**, **odmítat kojení/krmení** a objeví se u nich **zvýšená teplota**.

První pomoc

- 1. odstraňte zdroj tepla** – odneste dítě z dosahu tepla a položte ho do chladnějšího, stinného a větraného prostoru (pozor si dejte na příliš velký teplotní rozdíl, aby nedošlo k rozvoji šoku – velké teplo venku/špatně nastavená klimatizace)
- 2. sledujte stav vědomí a dýchání dítěte**
 - A. pokud je dítě v bezvědomí:**
 - zahajte kardiopulmonální resuscitaci
 - volejte **ZZS** (☎ **155**)/použijte **aplikaci Záchranka**
 - řídte se pokyny operátora

První pomoc

B. pokud **dítě vnímá, komunikuje a nezvrací** - zahajte jeho ochlazování (hlavně v oblasti hlavy):

- dítě **svlékněte a ochlazujte tělo VLAŽNOU vodou** (včetně hlavy) – otřete ho mokrým ručníkem, můžete ho ručníkem ovívat, osprchujte ho vlažnou vodou (ne ledovou), použijte opakovaně měněné chladné obklady na hlavu a zátylek/chladné gelové polštářky– jen dávejte pozor, abyste dítěti nezpůsobili **podchlazení**
- můžete mu nabídnout pozvolna **vlažné tekutiny** – po malých dávkách (lžičkách), ideálně minerální vodu (ne čistou vodu), rehydratační roztok Kulíšek, kojení/umělé mléko

C. pokud **nedojde ke zlepšení stavu** dítěte, stav se **zhoršuje**, dítě je **zmatené**:

- volejte **ZZS** (☎ **155**)/použijte **aplikaci Záchranka**
- nebo navštivte nejbližší **dětskou pohotovost**

Dítě zavřené v autě na slunci

- **během letních měsíců** se každý rok setkáme ve zprávách (televize/internet) s reportáží, kdy bylo **zachráněno dítě z rozpáleného auta**
 - např. pokud bude venku naměřena teplota 25 °C, tak se v zavřeném autě už po 15 minutách vytváří život ohrožující podmínky a do 60 minut v takovém rozpáleném autě může dítě zemřít – teplota v autě bude **50 °C!!!**

Vnější teplota	Teplota v autě			
	5 minut	10 minut	30 minut	60 minut
20 °C	24 °C	27 °C	36 °C	46 °C
22 °C	26 °C	29 °C	38 °C	48 °C
24 °C	28 °C	31 °C	40 °C	50 °C
26 °C	30 °C	33 °C	42 °C	52 °C
28 °C	32 °C	35 °C	44 °C	54 °C
30 °C	34 °C	37 °C	46 °C	56 °C
32 °C	36 °C	39 °C	48 °C	58 °C
34 °C	38 °C	41 °C	50 °C	60 °C
36 °C	40 °C	43 °C	52 °C	62 °C
38 °C	42 °C	45 °C	54 °C	64 °C
40 °C	42 °C	47 °C	56 °C	68 °C


Zamčené auto



Zamčené auto – máte klíč u sebe, ale nefunguje otevření auta pomocí tlačítka:

1. **zasuňte** klíč do **otvoru na spodní straně krytky** (obr. A)
 2. **odklopte krytku** (obr. B)
 3. **po odklopení krytky uvidíte zámek**, do kterého můžete **zasunout klíč** (obr. C)
- většina aut má **zámek přímo přístupný** a vy tak do něj můžete **klíč rovnou zasunout** a auto odemknout manuálně

Zamčené auto – nemáte klíč u sebe:

1. **použijte náhradní klíč** (pokud ho máte blízko k dispozici)
2. **zavolejte asistenční službu**
3. **zavolat můžete zámečníka**, který se otevíráním aut zabývá
4. **některá auta jde otevřít pomocí mobilní aplikace**
5. **můžete zavolat policii** ( **158**), která přijede a rozbije okénko auta

Prevence

- **NIKDY nenechávejte děti a zvířata zavřená samotná v autě**
- pohybujte se ve **stínu, klimatizovaných prostorách** (pozor na nastavení klimatizace – její teplota by měla být nastavena maximálně o 5 – 7°C níže, než je teplota venku), případně můžete použít **větrák/vějíř**
- oblékejte děti do **vzdušného oblečení** (např. letní merino, bavlna, bambus) a ve **světlych barvách**
- nabízejte dítěti **aktivně vlažné tekutiny** (kojení) během celého dne (nedoporučujeme tekutiny, které jsou úplně ledové)
- ve velkých vedrech **nechod'te s dětmi na přímé slunce** (ideálně nechod'te ven mezi 11. – 16. hod.) a v tuto dobu omezte nošení dětí v těsných šátcích/nosítkách pevně přimknutých k tělu
- na okno do auta můžete zakoupit **speciální sluneční clonu**, která pomůže snížit průnik tepla do auta
- také existují **prodyšné podložky do autosedačky**



Prevence

- děti můžete během velkých veder několikrát denně **osprchovat vlažnou sprchou**
- během delších cest autem dělejte **pravidelné zastávky**
- čím **menší** je vaše **auto**, tím **rychleji se rozpálí** (tmavé auto absorbuje více slunečního svitu a zahřeje se rychleji)
- **omezte fyzickou aktivitu** v horkých dnech
- **nezakrývejte celý kočárek plenou** (viz obrázky)



Zdroj obrázku: www.tn.cz



Zdroj obrázků: www.ondalek.cz

TIP: použijte na kočárek raději **slunečník/sluneční clonu**

Prevence

- pokud uvidíte **zamčené auto na sluníčku s dítětem uvnitř**:
 - ujistěte se, zda dítě reaguje na podněty – zaťukajte na okno
- A. pokud **nereaguje na žádný podnět**
 - rozbijte okno (u kterého dítě nesedí)
 - vytáhněte dítě ven (uložte ho do stínu) a **volejte ZZS 📞 155**
 - řiďte se pokyny operátora
- B. pokud dítě na **podněty reaguje a nevykazuje známky přehřátí**
 - volejte policii 📞 158 a do jejího příjezdu dítě **hlídejte/ťukajte na okno/udržujte s ním kontakt** (pokud by rodiče s autem odjeli, napište si SPZ auta – ponechání dítěte v zamčeném autě o samotě je trestný čin)
 - pokud jsou kolem lidé, pošlete je hledat rodiče (mohou být blízko a otevřou rychle auto)