

ROZPOZNEJTE

## Rozpoznejte

- Identifikujte příznaky úpalu
- Mějte podezření na úpal při vysokých okolních teplotách a fyzické námaze
- Volejte zdravotnickou záchrannou službu při podezření na úpal



CHLAZENÍ

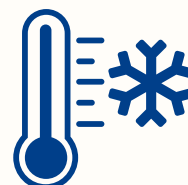
## Zahajte pasivní chlazení

- Přesuňte osobu na chladnější, zastíněné místo
- Svlékněte přebytečný oděv
- Měřte teplotu jádra



## Zahajte aktivní chlazení

- Ponořte celé tělo do studené vody, dokud teplota jádra neklesne pod 39 °C nebo dokud neustoupí neurologické příznaky, nebo po dobu 15 minut, pokud teplota jádra není měřena
- Použijte další dostupné prostředky: led, ledové obklady, ledové přikrývky, hadici, mlhu a ventilátor



TRANSPORT

## Pokračujte v chlazení

- Pokračujte v chlazení během převozu do nemocnice dle doporučení

