



JUDr. Jiří Procházka
ředitel Úřadu ČČK



Český červený kříž
Thunovská 18, 118 04 Praha 1
tel: 245 005 091, fax: 224 032 036
www.cervenykruz.eu, číslo účtu: 222666/2400

Pomozte nám pomáhat

V Praze dne . června 2007

Vážení přátelé,

děkujeme Vám, že přispíváte na projekty Českého červeného kříže. Každá Vaše pomoc je pro nás živou vodou, která zachraňuje ty, kteří to potřebují.

Jsou situace, kdy se mezi ohroženými můžeme ocitnout i my. Zvláště nyní v létě, když opouštíme každodenní rutinu a vydáváme se na dovolenou. A nemusí jít jen o rizika, která si uvědomujeme, jako je samotná cesta za odpočinkem. Některé nástrahy nevidíme. Naši pozornost věnujeme místům a zážitkům, na které se celý rok těšíme. Procházíme městem a obdivujeme památky, snažíme se vstřebat co nejvíce zážitků a náhle dostaneme závrať, zatmí se nám před očima a ztratíme vědomí.

Příčina je banální. Zapomněli jsme pít. **Dehydratace si každé léto vybere mnoho obětí.** Mezi nejohroženější skupiny patří hlavně děti, které v zápalu her zapomenou pít, a staří lidé, jejichž organizmus reaguje na nedostatek tekutin citlivěji. I při dehydrataci je třeba poskytnout první pomoc. Kolik lidí to ale dokáže?

Český červený kříž se s Vaší podporou snaží, aby lidí, kteří dovedou pomoci, bylo co nejvíce. Proto dlouhodobě organizujeme systematickou výuku a výcvik první pomoci od malých dětí po dospělé, od laiků po zkušené instruktory.

Jen za minulý rok jsme s Vaší laskavou podporou naučili zachraňovat život přes 21 tisíc žáků základních škol a přes 46 tisíc dospělých. Do Světového dne první pomoci se v 56 městech České republiky zapojilo téměř 49 000 lidí. V průběhu roku jsme zřídili celkem 210 stanic první pomoci, které poskytly pomoc 6 518 lidem. Ale o skutečné ceně zachráněného zdraví nedokáží vypovědět žádná čísla. **Každý život je jedinečný a nenahraditelný.**

Proto se na Vás před blížícím se létem, které kromě potěšení přináší i množství nebezpečných situací, obracíme o podporu. Abychom mohli propracovaný systém výuky první pomoci udržet, potřebujeme pomoc dobrovolníků, lidí, kteří umí pomáhat.

I drobná pomoc pro nás hodně znamená. I z malých kapek vzniká silný proud. Proud lidské humanity. A z proudu velké moře. Moře lidské laskavosti. Věříme, že s Vaší finanční pomocí bude přibývat těch, kteří dokážou zachránit včas to nejcennější, co máme.

Děkujeme Vám

JUDr. Jiří Procházka
ředitel Úřadu ČČK

P.S.: Jako malé poděkování za Váš příspěvek Českému červenému kříži od nás prosím přijměte sáčky na led. Myslete na své zdraví a nezapomeňte pít také v létě.

Váš dar Českému červenému kříži je daňově odečitatelnou položkou. Souhrnné potvrzení za celý rok 2007 Vám bude vystaveno a zasláno automaticky v průběhu měsíce ledna 2008.

„Aqua salubrior est quam vina dulcissima“

Voda je zdravější než nejsladší vína

Pro někoho osvěžení, pro jiného pramen poznání

Co je vlastně dehydratace a v čem je nebezpečná

Dehydratace je úbytek vody z organismu nebo dlouhodobější snížení příjmu vody, která tvoří až 72 % tělesné hmotnosti. Když obsah vody v těle poklesne pod určitou míru, dochází k porušení vnitřní rovnováhy v těle, zahušťuje se krev a zvyšuje se riziko poruchy funkce důležitých orgánů. Mezi vážné komplikace způsobené dehydratací pak patří srdeční příhody, selhání ledvin, výpadky paměti.

Příznaky dehydratace

Mezi nejběžnější příznaky, které Vám pomohou dehydrataci včas odhalit, patří:

- suchá ústa a rty,
- mírná žížeň,
- snížená tvorba moči,
- moč tmavé barvy,
- netečnost,
- závratě, mdloby při rychlém povstání,
- bolesti hlavy nebo zrychlený pulz,
- ztráta fyzického i psychického výkonu.

Zákeřnost dehydratace je v tom, že její nástup nemusíme poznat. Ke zvýšenému úbytku vody totiž dochází například při intenzivnějším pocení nebo při průjmu, který je častým průvodcem na cestách.

Jak dehydrataci předcházet

Kolik máme vypít tekutin, abychom dehydrataci nikdy nepoznali? Při běžných teplotách bychom měli vypít 2 – 2,5 litrů tekutin denně. V letních vedrech až 3 litry. Nápoje by neměly obsahovat velké množství cukru, který zvyšuje hustotu nápoje a tím zpomaluje vstřebávání přijaté tekutiny ze žaludku. Sladké džusy je proto lepší ředit čistou vodou. Nejlepší je pít pravidelně po malých dávkách, a to i přesto, že nemáme žížeň. Pocit žízně totiž nefunguje jako spolehlivý indikátor množství tekutin, které potřebuje náš organismus.

Co když už je pozdě?

Recept je jednoduchý: zvýšit příjem tekutin. Nejvhodnější tekutinou je zpravidla ta, která postiženému chutná. Velké množství najednou podané tekutiny však může vyvolat zvracení. Doplnění tekutin je proto dobré podávat po malých dávkách delší dobu. Ve zvláště těžkých případech lze použít rehydratační roztok, který je dostupný v lékárnách nebo si můžeme připravit náhradní nápoj (1 polévková lžice soli, 1 kávová lžička cukru do 1 litru vody). Vyvarujte se pití mléka a alkoholických nápojů. Léčba těžké dehydratace trvá i několik dnů.

Máte žížeň po informacích?

Cestování s sebou přináší i jiné zdravotní komplikace. Pokud se chcete seznámit s nejčastějšími zdravotními problémy na cestách, doporučujeme zastavit se na chvíli například na www.zdravinacestach.cz. V novém vydání Zlatých stránek zase najdete Zásady první pomoci připravené Českým červeným křížem.

Upozornění: V případě, že zjistíte, že Český červený kříž nebo společnost fundraising s.r.o., identifikační číslo 26491851, sídlo Praha 1, Václavské náměstí 56, č.p. 802, PSČ 110 00, která je zpracovatelem osobních údajů pro naši společnost provádí zpracování Vašich údajů v rozporu s ochranou Vašeho soukromého a osobního života nebo v rozporu se zákonem, zejména jsou-li Vaše osobní údaje nepřesné a ohledem na účel jejich zpracování, kterým je nezisková činnost v oblasti terciárního sektoru, neváhejte nás prosím kontaktovat na výše uvednou adresu nebo telefon a požádat o vysvětlení či odstranění závadného stavu (blokáci, provedením opravy, doplněním či likvidací Vašich osobních údajů). V případě, kdy nebude Vaším požadavkům z naší strany neprodleně vyhověno je Vaším právem se obrátit na Úřad pro ochranu osobních údajů.



Český červený kříž
Thunovská 18, 118 04 Praha 1
tel: 245 005 091, fax: 224 032 036
www.cervenkykruz.eu, číslo účtu: 222666/2400