

# Mit tegyünk, ha nagyon leégtünk?



*A napsütés jó dolog, de legyünk elővigyázatosak! A leégés nem csak fájdalmat okoz, hanem egészségügyi kockázatokkal is jár!*

**Napégés enyhe tünetei:** kipirosodott bőr, mely érzékeny, meleg tapintatú, és fájdalmas. Kísérheti fáradékonyság, szédülés, hányinger, hidegrázás.

**Napégés súlyosabb tünetei:** Felhólyagosodott, fájdalmas bőr, fejfájás, láz, tarkómerevség

## Előzzük meg!

- 11-15 óra között ne tartózkodjunk napon!
- Fogyasszunk sok folyadékot!
- Kenjük be testünket magas faktorú naptejjel/napolajjal!

## Ha már kialakult!

- Lehetőség szerint húzódjunk árnyékos helyre!
- A leégett felszín nedves borogatással, folyó hideg vízzel hűtsük!
- Fájdalom esetén fájdalomcsillapítóra is szükség lehet!
- Használja az alábbi készítményeket: IRIX, Bepanthen, Panthenol, Dermazin

## Mit ne tegyünk?

- A leégett testfelszínre ne tegyünk tejfölt, vaját, mézet, tejet, zsírt, paradicsomot, joghurtot!
- Az égett bőrfelszínre ne tegyünk közvetlenül jégkockát, vagy fagyasztott csomagokat!

## Mikor forduljunk orvoshoz?

- Fájdalomcsillapító használata után is elviselhetetlen, erős fájdalom esetén
- Hólyagos bőrrégés esetén
- Kisgyermek, csecsemők bőrrégése esetén



Országos Orvosi Ügyelet Nonprofit Kft.

István út 6.  
4031, Debrecen  
+36 52 783 511  
<http://oou.hu/>