

Uda honetan

Adi beroarekin!

OSASUNERAKO ARRISKUAK

DESHIDRATAZIOA: Ur gehiegi eta elektrolitoak izerdiagatik galtzean.

INTSOLAZIOA EDO BERO-KOLPEA: Gorputzaren termoerregulazio-sistemak huts egitean, pertsona tenperaturaren bat-bateko igoerara egokitzea zailduz.

ARRISKUAN DAUDEN PERTSONAK

- Adinekoak eta 4 urtetik beherako haurrak.
- Haurdunak eta bularreko emakumeak.
- Gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak.
- Autonomia mugatua duten pertsonak.
- Aire zabalean lan egiten duten pertsonak.

NOLA PREBENITU

DESHIDRATAZIOA SAIHESTU

Maiz edan ura eta likidoak, egarri izan arte itxaron gabe izerdiak eragindako galerak berreskuratzen laguntzen du.

Ez kontsumitu kafeina, alkohol edo azukre asko duen edaririk ez dute egarria lasaitzen eta deshidratazioa errazten dute.

Handitu entsalada, barazki eta fruta kontsumoak izerdiaren ondorioz galtzen diren gatz mineralak berreskuratzea lortuko duzu.

Saihestu janari koipetsuak eta ugariegiak berora egokitzea zailtzen dute.



PERTSONA ZAURGARRIAK ZAINDU

Arreta berezia jarri haurtxoei eta adingabeei, emakume haurdunei eta bular-emaileei, bai eta adineko pertsoneri eta gaixotasunak dituztenei ere.

BERO-KOLPEAREN SINTOMAK

SINTOMA OROKORRAK:

Buruko mina, goragalea, zorabioa, sukarra eta nekea.

KASU LARRIENETAN: Konbultsioak, portaera-aldaketak, kontzientziaren asaldura edo zorabioa daudenean,

ABISATU BEREHALA 112ra



BABES ZAITEZ BEROTIK

AIRE ZABALEAN

Ez zaitetz eguzkitan jarri eguerdi partean. Eguzkitik babestu **kapelarekin, eguzkitako betaurrekoekin eta eguzki-babeslearekin.**

Arropa arina, lasaia eta izerditzen uzten duena erabili.

Ez egin jarduera fisiko handirik bero handieneko orduetan; egin ezazu goizeko lehen orduan edo arratsaldean.

Zeharbideak edo mendi-ibiliak eginez gero, eguraldiaren iragarpena kontsultatu eta ziurtatu nahiko ur izatea.

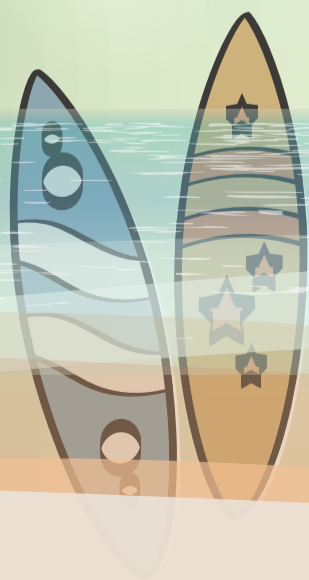
BARRUALDEETAN

Aprobetxatu bero gutxien dauden uneak **gelak aireztatzeko eta freskatzeko.**

Eguneko ordurik beroenetan, **saihestu beroa sortzen duten makinak eta aparatuak erabiltzea.**

Haizagailuak barrualdeak freskatzeko laguntzen du.

Ur freskoarekin **gorputza freskatzeko** komeni da, batez ere aurpegia eta eskuak.



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD