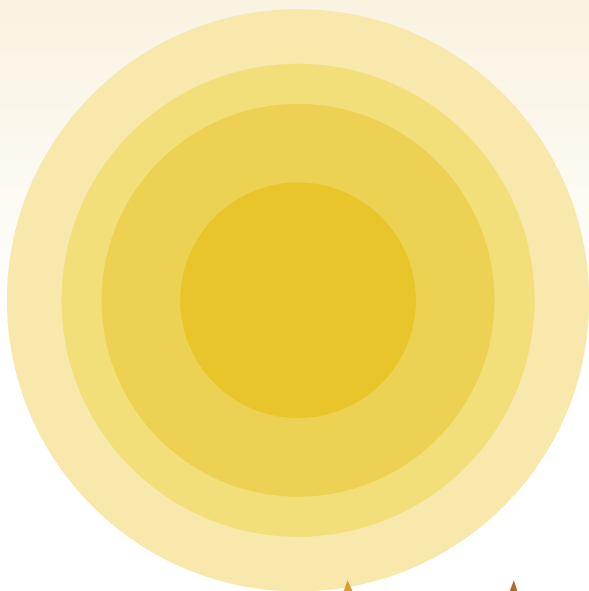


OSASUN-ZAINTZAK BERO-BOLADAKO SASOIETAN



NOLA ERAGITEN DIGU BEROAK GORPUTZEAN?



Beroak zenbait ondorio eragin ditzake: deshidratazioa, intsolazioa eta/edo bero-kolpeak (goragalea, zorabioa, buruko mina, sukarra eta nekea). Kasu larriagoetan (konbulsioak, konortea galtzea, portaera aldatzea) -> deitu 112 telefonora osasun-arretarako.

- Karranpa, gatzen galerak eraginda
- Akidura: ondoeza, buruko mina, goragalea, gonbitoa, egarri bizia
- Deshidratazioa: ahuleria eta beroagatiko akidura.
- Bero-kolpea: goragalea, gonbitoa, buruko mina, larruazal beroa eta gorritua, gorputz-tenperatura 40° C-tik gora igotzea, ibilera ezegonkorra, zorabioa.





Nortzuk hartu behar dituzte babes-neurri gehien beroaren aurrean?

Hauek dira pertsona kalteberenak beroaren aurrean:

- 4 urtetik beherako umeak. 
- Haurdun dauden emakumeak. 
- Adinekoak. 
- Zenbait gaixotasunak dituzten pertsonak: hipertentsioa, diabetes mellitusa, bihotzeko gaixotasunak, etab. 
- Mugikortasun urriko pertsonak. 
- Aire zabalean lan egiten duten pertsonak. 






BEROAREN AURREAN, BABESTU ZURE BURUA!

Nola babestu beroaren aurrean?

-  Edan ezazu ura eta likidoak maiz, egarri izan arte itxaron gabe.
-  Jan itzazu ohi baino entsalada, barazki eta fruta gehiago.
-  Saihestu itzazu janari koipetsuak eta jatordu oparoak.
-  Saihestu edari kafeinadunak eta alkoholdunak, edo azukre asko dutenak.





AIRE ZABALEAN:



-  Ez jarri eguzkitan egunaren erdiko orduetan, 12:00 - 17:00 artean.
-  Erabili arropa arin eta argia, kapelak, txanoak eta eguzkitako betaurreko homologatuak. Erabili eguzki-krema, babes-faktore altua duena eta zure larruazal motarako egokia, baita uretan ere.
-  Ariketa fisikoa egin nahi baduzu, egizu egunaren lehen edo azken orduan.
-  Eramazu beti ura aldean.
-  Balia itzazu Gasteizko ibilbide egokien eta aterpe klimatikoaren sarearen.
- Egiazta ezazu ez dela pertsona edo animaliarik geratu ibilgailu aparkatu eta itxi baten barruan, ezta itzalpean badago ere.

BARRUALDEETAN:



-  Baliatu bero gutxieneko uneak gelak aireztatzeko, eta erabili abanikoa edo haizagailua, halakorik baduzu.
-  Freskatu zure gorputza ur freskoarekin.
-  Saia zaitetz bakarrik bizi diren edo mendekotasuna duten adinekoak bisitatzen, egunean behin gutxienez.
-  Egiezu arreta bereziki beroaren aurrean ahulen diren pertsonari: haurrak, adinekoak eta gaixotasunak dituzten pertsonak, batez ere bakarrik bizi badira.