



NOLA BABESTU BEROAREN AURREAN? ¿CÓMO CUIDARTE DEL CALOR?

Eda ezazu ura eta likidoak maiz, egarri izan arte itxaron gabe.



Bebe agua y líquidos frecuentemente, sin esperar a tener sed.

Jan itzazu ohi baino entsalada, barazki eta fruta gehiago.



Aumenta el consumo de ensaladas, verduras y frutas.

Saihestu itzazu janari koipetsuak eta jatordu oparoak.



Evita las comidas grasas y abundantes.

Saihestu edari kafeinadunak eta alkoholdunak, edo azukre asko dutenak.



Evita consumir bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas.

Aire zabalean:

Ez jarri eguzkitan egunaren erdiko orduetan, 12:00 - 17:00 artean.



Evita exponerte al sol en las horas centrales del día (12-17h).

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.



Usa ropa ligera y clara, sombreros, gorras y gafas de sol homologadas. Utiliza protección solar con un factor elevado y adecuados a tu tipo de piel, incluso en el agua.

Ariketa fisikoa egin nahi baduzu, egizu egunaren lehen edo azken orduan.



Si vas a hacer actividad física, prográmala a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde.

Eramazu beti ura aldean.



Lleva siempre contigo agua.

Balia ezazu Gasteizko aterpe klimatikoaren sarearen.



Aprovechate de la red de rutas confortables y refugios climáticos de Vitoria-Gasteiz.

Egiazta ezazu ez dela pertsona edo animaliarik geratu ibilgailu aparkatu eta itxi baten barruan, ezta itzalpean badago ere.



Asegúrate de que ninguna persona ni animal se quede en un vehículo estacionado y cerrado, aunque esté a la sombra.

Barrualdeetan:

Baliatu bero gutxieneko uneak gelak aireztatzeko, eta erabili abanikoa edo haizagailua, halakorik baduzu.



Aprovecha los momentos de menos calor para ventilar las estancias interiores y si tienes abanico o ventilador, utilízalos.

Freskatu zure gorputza ur freskoarekin.



Refresca tu cuerpo con agua fresca.

Saia zaitetz bakarrik bizi diren edo mendekotasuna duten adinekoak bisitatzen, egunean behin gutxienez.



Intenta visitar, al menos una vez al día, a las personas mayores que viven solas o son dependientes.

Egiezu arreta bereziki beroaren aurrean ahulen diren pertsonen: haurrak, adinekoak eta gaixotasunak dituzten pertsonak, batez ere bakarrik bizi badira.



Cuida especialmente a las personas más vulnerables ante el calor: los niños, personas mayores, y personas con enfermedades, sobre todo si viven solas.

Beroak zenbait ondorio eragin ditzake: deshidratazioa, intsolazioa eta/edo bero-kolpeak (goragalea, zorabioa, buruko mina, sukarra eta nekea).



El calor puede producir deshidratación, insolación y/o golpe de calor (nauseas, mareos, dolor de cabeza, fiebre y cansancio).

Kasu larriagoetan (konbultsioak, konortea galtzea, portaera aldatzea) -> deitu 112 telefonora osasun-arretarako.

En casos más graves: convulsiones, desmayo, disminución de la conciencia, alteraciones del comportamiento -> llamar al 112 para atención sanitaria.

