



Berehalako zein ondorio izan ditzake beroak?

Gorputz-tenperatura normal bat izatea lortzen ez badugu: zorabioak, kalanbreak, bero-kolpeak, edo akituta izatearen sentrazioa azalarazten da.

Azken bi ondorio horiei lotutako sintoma ohikoenak dira:

Beroagatik akituta sentitzea:

- Azal freskoa eta hezea.
- Pultsu azkarra eta ahula.
- Arnasketa bizkortua eta arina.

Bero-kolpea:

- Tenperatura altua.
- Azal gorria, beroa eta lehorra.
- Pultsu fuertea eta bizkortua.
- Min taupakaria buruan.
- Zorabioa, goragalea eta nahastuta izatea (konortea galtzera ere irits daiteke).

Zer egin dezaket beroaren erasanen aurrean?

Gaizki bazara, esku artean duzun hori utzi, saiatu toki fresko batera joaten, eta laguntza eskatu.

Norbait gaizki sentitzen bada:

- Laguntza medikoa eskatu.
- Jaitsaraz iezazizu gorputzeko tenperatura: toki fresko batera eramanez, eta urez bustitako zapiak jarritz. Etzanda badago eta botaka egiten badu, jarri burua alde batera begira eta utzi libre arnasbideak.
- Beroagatik akituta sentituz gero, alkoholik gabeko edariak baino ez.
- Konortea galdu badu, jarraitu lehen sorospenen protokoloak bizi-konstanteei eusteko, eta medikuen laguntza lortu.

beroaren aurrakako guardian

Informazio gehiago lortzeko, zoaz:



 **Gurutze Gorria**

www.cruzroja.es 902 22 22 92

Gizatasuna Inpartzialtasuna Neutraltasuna Independentzia Boluntariotza Batasuna Unibertsaltasuna



beroaren aurrakako guardian

Hau ez da triptiko bat bakarrik:
Zure osasuna babesteko aholkuak dira

 **Gurutze Gorria**

Ohitura osasungarriak bero-boladaren aurrean

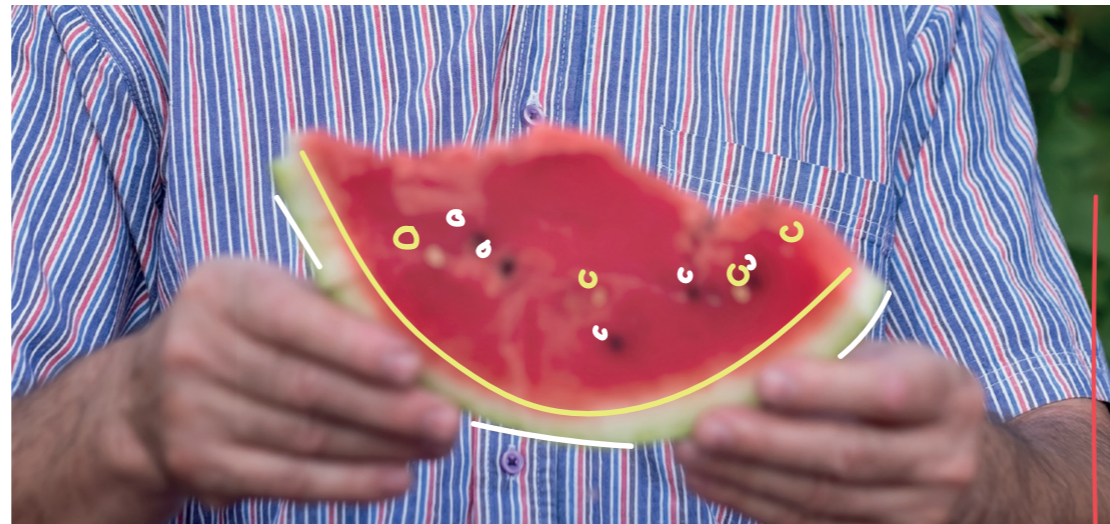
Badakizu beroak osasunari eragiten diola?

Bero handiak gure tenperatura-kontrolatzeko sistemari eragiten dio, hau da, gure barne-termostatoari. Normalean, bero egiten duenean, gure gorputzak izerdia sortzen du, eta izerdia lurrinduta gorputza freskatzen da. Alabaina, bero handia egiten duen egunetan, gorputzak ahalegin handiagoa egin behar du gorputza ohiko tenperaturan mantentzeko.

Beroak era berean eragiten die guztiei?

Beroak ez die era berean eragiten pertsona guztiei, batzuk ahulagoak baitira. Hala nola:

- **Adinekoak.**
- **Gaixotasun kronikoak dituztenak** edo sendagai batzuk etengabe hartzen dituztenak (galdetu medikuari).
- **Minusbaliotasunak dituztenak**
- **Gehiegizko pisua dutenak.**
- **4 urtez azpikoak.**
- **Haurdunak.**
- **Aire zabalean lan egiten duten pertsonak.**



Babes zaitetz berotik!

Oso neurri errazekin ekidin daitezke tenperatura altuekin lotutako arazoak. Babes zaitetz...

Elikadurarekin eta hidratazioarekin

Edan likido asko (ura, zukuak...) baldin eta ez badizu kontraindikazio medikorik sortzen. Ahal dela ez edan edari alkoholdunik edo kafeina dutenik (likido gehiago galarazten baitute), ezta azukre asko dutenik ere.

Egin izerdiaren bidez galdutako gatzak berreskuratzen lagunduko diguten otordu arinak (entsaladak, frutak, barazkiak, gazpatxoak edo zukuak).

Jangkerarekin

Erabili arropa arina, estutzen ez duena, airea pasatzen uzten duena eta kolore argikoa.

Erabili hegal zabaleko kapelak, txapelak edo antzekoak, burua, aurpegia, belarriak, lokiak eta lepoaren atzealdea babesteko.

Eraman oinetako freskoak, eroak eta airea pasatzen uzten dutenak

Etxean

Egon gela freskoetan.

Jaitsi pertsianak, olanak, gortinak... eguzkia zuzenean sar ez dadin.

Kanpoan egiten dituzun jarduerak antolatuta

Saiatu kanpoan egin beharreko jarduerak goizeko lehen orduetan edo iluntzean egiten, egunaren erdialdeko orduak saihestuz, batez ere intentsitate handiko jarduerak badira.

Bero egiten duen orduetan kanpoko jarduerak egin behar badituzu, saia zaitetz:

- Itzalean egoten eta atseden hartzen.
- Eguzkitik babesten: erabili burua eta lepoa babesten dizkizun kapela, eguzkitako betaurrekoak eta eguzkitik babesteko kremak.
- Freskatzen: (edan likidoa, freskatu burua...).

Bidaietan

Ez utzi inoiz haurrik edo adinekorik itxitako ibilgailu baten barruan. Erabili aire girotua edo ireki leihoak.

Kontuz ibili ibilgailuetan sartzean edo irtetean izan diren tenperatura-aldaketa bortitzekin (Igo pixkanaka barnealdeko tenperatura).

Igo pixkanaka barnealdeko tenperatura.

Bidaia luzeak egiten dituzunean: hartu atseden, eraman likidoak hidratatzeko eta freskatu zeure burua.

Eta eguzkitan jartzan bazara

Ez utzi inoiz haurrik edo adinekorik itxitako ibilgailu baten barruan. Erabili aire girotua edo ireki leihoak.

Kontuz ibili ibilgailuetan sartzean edo irtetean izan diren tenperatura-aldaketa bortitzekin.

Igo pixkanaka barnealdeko tenperatura.

Bidaia luzeak egiten dituzunean: hartu atseden, eraman likidoak hidratatzeko eta freskatu zeure burua.

