



beroauren

aurkako

guardian

 Gurutze Gorria

Ohitura osasungarriak bero-boladaren aurrean



Berehalako zein ondorio izan ditzake beroak?

Gorputz-tenperatura normal bat izatea lortzen ez badugu: zorabioak, kalanbreak, bero-kolpeak, edo akituta izatearen sentsazioa 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 kontrako erasanen aurrean?

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

Norbait gaizki sentitzen bada:

- Laguntza medikoa eskatu.
- Jaitsaraziezazozu gorputzeko tenperatura: toki fresko batera eramanez, eta urez bustitako zapiak jarritz. Etxanda 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.

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





Babes zaitez berotik!

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

Elikadurarekin eta hidratazioarekin

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

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

Janzkerarekin

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

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

Eraman **oinetako freskoak**, erosoak eta airea pasatzen uzten dutenak

Kanpoan egiten ditugun jarduerak antolatuta (kalean, landan...)

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 zaitez:

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

Etxean

Egon gela freskoenetan.

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

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 temperatura-aldaketa **bortitzekin** (igo pixkanaka barnealdeko temperatura).

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

Eta eguzkitan jartzeko babera

Erabili eguzkitako babes egokia (ezpainetako babes barne) eta eman etxetik irten baino 30 minutu lehenago, kopuru handian eta berriro tarteka.

Babestu begiak eguzkitako betaurreko egokiekin (**% 100eko babes izpi ultramoreekiko eta erradiazio urdin ikusezinarekiko**).

Ahal dela ez erabili produktu fotosentsibilizatzaileak (alkoholdun lurrinak...).

