

BERO BERO

HOTZ

HOTZ



BEROARENGANDIK BABESTEIA USTE DUZUNA BAINO GERTUAGO DAGO

Triptiko hau irtenbide bat izan daiteke, eta uste duzuna baino gertuago dago.



Eskaneatu eta ezagutu beroaren aurrean babesteko ohitura osasungarriak.

 Cruz Roja
Gurutze Gorria

BERO HANDIA EGITEN DUENEAN, NORBERE BURUA ZAINTEA ZAILA IZAN DAITEKE

Baina jokoan bezala, irtenbidea uste duguna baino gertuago egoten da askotan.

Keinu txikiek zure osasuna babesten lagun zaitzakete.



Zergatik da garrantzitsua?

Bero handiak gure gorputza gehiago ahalegintzera behartzen du bere temperatura normala mantentzeko, eta horrek gure osasunean eragina izan dezake.

Pertsona zaugarrienak

Beroak ez die pertsona guztiei berdin eragiten; batzuk zaugarriagoak dira:

- **Adineko** pertsonak.
- **4 urtetik beherako** haurrak.
- **Gaixotasun kronikoak dituzten** pertsonak edo sendagai jakin batzuk hartzen dituztenak (kontsultatu zure medikuari).
- **Haurdun** dauden emakumeak.
- **Aniztasun funtzionala duten** pertsonak.
- Gizentasuna edo **gehiegizko pisua** duten pertsonak.
- **Aire zabalean lan egiten duten** pertsonak.

NOLA BABESTU ZAITEZKEEN

Beroaren aurrean babestea uste duzuna baino **errazagoa da**. Batzuetan, alde handia markatzen duen keinu edo objektu txiki batean dago gakoa.

Arropa eta babes

Jantzi arropa arina, zabala, transpiragarria eta kolore argikoa.

Burua, aurpegia eta lepoa babesten dituen **txapela edo kapela** erabil ezazu.

Oinetako freskoak, erosoak eta **transpirazioa ahalbidetzen** dutenak erabil ezazu.

Hidratazioa eta elikadura

Edan likido ugari (ura, zukuak...), medikuaren kontrako jarraibiderik ez badago.

Saihestu edari alkoholdunak, kafeinadunak edo **azukre askokoak**, deshidratazioa areagotzen baitute.

Jan otordu arinak, izerdiaren bidez galdutako gatzak berreskuratzen laguntzen dutenak: entsaladak, frutak, barazkiak, gazpatxoak edo zukuak.

Etxean

Etxeko egon **lekurik freskoenetan**.

Jaitsi pertsianak, toldoak edo gortinak eguzkia zuzenean sar ez dadin.

Aireztatu eguneko ordurik freskoenetan.

Kanpoan

Saihestu irtetea edo ahalegin fisikoak egitea eguneko ordu beroenetan.

Antolatu jarduerak goizeko lehen orduetan edo iluntzean.

Kanpoan egon behar baduzu:

- **Bilatu itzala** eta atsedeen hartu maiz.
- **Babestu zaitez eguzkitik** txapelarekin, eguzkitako betaurrekoekin eta eguzki-babesarekin.
- **Freskatu zaitez** eta edan likidoak maiz.

Egoera bereziak

Babestu zure maskota: saihestu ordu beroenak, bilatu itzala eta eman ura.

Ez utzi inoiz haurrik edo adineko pertsonarik **eguzkitan itxitako ibilgailu batean**.

Gorde **sendagaiak** leku freskoetan eta jarraitu medikuaren jarraibideak.

Eguzkitan jartzen bazara

Erabili eguzki-babes egokia (ezpainetako babeslea barne), kalera irten baino 30 minutu lehenago eman ez eta aldizka berrituz.

Erabili izpi ultramoreen aurkako babesadunen eguzkitako betaurrekoak.

Saihestu produktu fotosentikorrek, hala nola alkoholdun lurrinak.



Alerta-seinaleak

Gorputzak tenperatura normala mantentzea lortzen ez duenean, garaiz identifikatu behar diren sintomak ager daitezke.

Beroak eragindako nekea

- Azal fresko eta hezea.
- Pultsu azkar eta ahula.
- Arnasketa azkarra eta azalekoa.

Bero-kolpea

- Gorputz-tenperatura altua.
- Azal gorria, beroa eta lehorra.
- Pultsu indartsu eta azkarra.
- Buruko min handia.
- Zorabioa, goragalea edo nahasmena (konorte-galera ere bai).

SEINALE HAUEK EZAGUTZEA FUNTSEZKOA DA GARAIZ JARDUTEKO

ZER EGIN

Zuk edo beste pertsona batek sintomak badituzue, **azkar jarduteak alde handia marka dezake.**

Gaizki bazaude

- Utzi egiten ari zaren jarduera.
- Bilatu leku fresko eta aireztatua.
- Hidratatu eta eskatu laguntza beharrezkoa bada.

Beste pertsona bat gaizki badago

- Bilatu laguntza medikoa ahalik eta azkarren.
- Eraman leku fresko batera.
- Jaitsi gorputz-tenperatura zapi hezeekin.
- Etzanda badago eta oka egiten badu, jarri albo batean eta mantendu arnasketa-bideak libre.
- Beroagatik nekea bada, eman likidoak (ez alkoholdunak).
- Konorterik gabe badago, eman oinarritzko lehen sorospenak eta eskatu premiazko laguntza.



**BERO
BERO**
HOTZ HOTZ

Informazio gehiago nahi baduzu, jo dezakezu:



**Cruz Roja
Gurutze Gorria**

www.cruzroja.es 902 22 22 92