



Zer egin
dezaket beroaren
kontrako
ondorioen
aurrian?

Gaizki sentitzen bazara, utzi egiten ari zarena, ahalegindu toki fresko batera joaten eta eskatu laguntza.

Norbait gaizki sentitzen bada:

- ☀️ Lortu laguntza medikoa.
- ☀️ Jaitsi gorputzeko tenperatura toki fresko batera eramanda eta urez bustitako trapuak aplikatuta. Etzanda badago eta botaka egiten badu, jarri burua alde batera begira eta utzi libre arnasbideak.
- ☀️ Beroagatik akituta sentituz gero, eskaini alkoholik ez duten edariak.
- ☀️ Konortea galdu badu jarraitu lehen laguntzako oinarrizko protokoloei bizi-konstanteak mantentzeko eta lortu berehala laguntza teknikoa.



Informazio gehiago lortzeko, zoaz:



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Gizatasuna Inpartzialtasuna Neutraltasuna Independentzia Boluntariotza Batasuna Unibertsaltasuna

NI BABESTU EGITEN NAIZ

Bero-boladari buruzko informazio-kanpaina



Pertsonengandik gero eta hurbilago



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 berean eragiten guztiei, batzuk ahulagoak dira:

- ☀ Adinekoak.
- ☀ Gaixotasun kronikoak dituztenak edo sendagai batzuk etengabe hartzen dituztenak (galdetu medikuari).
- ☀ Minusbaliotasunak dituztenak.
- ☀ Gehiegizko pisua dutenak.
- ☀ 4 urtez azpikoak.
- ☀ Haurdunak.



Berehalako zein ondorio izan ditzake beroak?

Gorputz-tenperatura normal bat izatea lortzen ez badugu, zorabiatu egin gaitzke, kalanbreak senti ditzakegu, bero-kolpe bat izan dezakegu edo beroagatik akituta senti gaitzke. Azken bi ondorio horiei lotutako sintoma ohikoenak dira:

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).

Beroagatik akituta sentitzea

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

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 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).

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 babesten dituztenak.
- ☀ Eraman oinetako freskoak, erosoak eta airea pasatzen uzten dutenak.



Kanpoan egiten dituzun 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 atseden 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.

Bidaletan

- ☀ Ez utzi inoiz haurrik edo adinekorik itxitako ibilgailu baten barruan.
- ☀ Erabili aire girotua edo ireki leihoak.
- ☀ Kontuz ibili ibilgailuetan sartzean edo irtetea izan diren tenperatura-aldaketa bortitzekin. Igo pixkanaka barnealdeko tenperatura.
- ☀ Bidaia luzeak egiten dituzunean: hartu atseden, eramán likidoak hidratatzeko eta freskatu zeure burua.



Eta eguzkitan jartzen bazara

- ☀ Erabili eguzkitako babes egokia (ezpainetako babesa barne) eta eman etxetik irten baino 30 minutu lehenago, kopuru handian eta berritu tarteka.
- ☀ Ahal dela ez erabili produktu fotosentsibilizatzaileak (alkoholdun lurrinak...).
- ☀ Babestu begiak eguzkitako betaurreko egokiekin (% 100eko babesa izpi ultramoreekiko eta erradiazio urdin ikusezinarekiko).