



## **BEROAZ BABESTEIA**

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak eta Osakidetzak hainbat gomendio egin dizkiete herritarrei bero handiari lotutako osasun-arazoak saihesteko:

### **Likido gehiago edatea**

- Edan ohi baino likido gehiago; batik bat, ura.
- Ez itxaron egarri izan arte edateko.
- Saihestu kafeina, alkohola edo azukre gehiegi duten edariak.
- Medikuak muga ezarri badio edan dezakezun likido-kopuruari edo diuretikoak eman badizkizu, egin kontsulta berari.

### **Elikadura**

- Hartu janari arinak (entsaladak, gazpatxoak, barazkiak, frutak...).

### **Etxean**

- Itxi leihoak eta jaitsi beroa jasotzen duten pertsianak.
- Aprobetxatu bero txikiagoko uneak etxea aireztatzeko eta freskatzeko.

### **Erabili arropa egokia**

- Arropa zabala, arina eta kolore argikoa.
- Oinetako eroso eta freskoa.

### **Freskatu**

- Oso bero bazara, dutxatu edo bainatu ur hotzarekin.

### **Babestu eguzkitik**

- Bero handieneko orduetan, ez atera kalera, beharrezkoa ez bada.
- Atera behar baduzu, estali burua eta erabili betaurrekoak.
- Saihestu eguzkia eta jarri itzaletan.
- Ez egin jarduera fisiko bizirik eta luzerik bero handieneko orduetan.
- EZ geratu inoiz eta ez utzi inoiz inor aparkatutako eta itxitako auto batean itzaletan badago ere.

### **Zaindu pertsona ahulenak**

- Arreta berezia jarri umetxoei eta haurrei, adinekoei eta beroa eta hidrataziorik eza direla-eta larri daitezkeen gaixotasunak dituzten pertsoneri, esaterako bihotzeko gaixotasunak dituztenei.

- Adinekoek, batik bat bakarrik bizi direnek edo mendekoek, zailtasunak izan ditzakete babes-neurriak hartzeko; hortaz, senideren batek egunean behin bisitatu beharko lituzke gutxienez, edo, bestela, lagunen edo bizilagunen batek, edo gizarte-zerbitzuen laguntza eskatu.

**Utzi botikak toki fresko batean.** Beroak horien osaera eta eragina honda dezake.

### ***Bero-bolada egonez gero hartu beharreko neurriak***

Hona hemen bero handiaren eragin negatibo batzuk: zorabioak, ahultasuna, nekea eta goragalea. Intsolazioa ere bero handiari lotuta dago, eta azal gorritu, bero eta lehorra, pultsu azkarra eta buruko min handia dira sintomak. Halakorik izanez gero, jarri toki fresko batean, burua estalita, jarri konpresa busti eta hotzak besapean, eta edan ura gatz eta bikarbonatoarekin.

Horiexek Osasun Sailak emandako gomendioak dira. Nolanahi ere, sintomek jarraitzen badute, jo familiako medikuarengana.

### ***Arrisku-taldeak***

Bero handiaren ondorioak honako hauetan dira bereziki larriak: haurrak (4 urtetik beherakoak eta, batez ere, bularreko haurrak); adinekoak (65 urtetik gorakoak eta, bereziki, 80 urtetik gorakoak); hainbat patologia dituzten gaixo kronikoak (kardiobaskularrak, arnasketakoak, diabetesa, giltzurruneko gutxiegitasun kronikoa, dementzia, obesitate larria) eta mediku-tratamenduan daudenak (diuretikoak, neuroleptikoak, antikolinergikoak eta lasaigarriak).

Aire zabaleko jarduera bizia egiten dutenek, dela lanekoa, dela aisiakoa, eta gizarte-bazterkeria pairatzen dutenek ere saihestu behar dituzte beroaren ondorio kaltegarriak.

Informazio gehiago nahi izanez gero, jo Osakidetzaaren webgunera:

[http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-cksalu02/eu/contenidos/informacion/aire\\_libre/eu\\_aire/r01hRedirectCont/contenidos/informacion/indice\\_verano/eu\\_aurkibi/uda\\_aurkibidea.html](http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-cksalu02/eu/contenidos/informacion/aire_libre/eu_aire/r01hRedirectCont/contenidos/informacion/indice_verano/eu_aurkibi/uda_aurkibidea.html)