



Tenperatura altuetan hartu beharreko prebentzio-neurriak

Deshidratazioa saihestea:

- Ura maiz eta egun osoan zehar edatea, egarri izan arte itxaron gabe, izerdiak eragindako galerak berreskuratzeko.
- Saihestu kafeina, alkohola edo azukre gehiegi duten edariak kontsumitzea. Ez dute egarria baretzen eta gorputzeko likido gehiago galarazten dute.
- Entsaladen, barazkien eta fruten kontsumoa handitzea, izerdiaren ondorioz galtzen diren gatz mineralak birjartzeko.
- Saihestu janari koipetsuak eta ugariak, berora egokitzea zailtzen baitute.



Lantokian:

- Bero handia nabaritzen bada, freskatu gorputza, batez ere aurpegia eta eskuak, ur freskoarekin.
- Eguzkiak zuzenean jotzen badu, jaitsi gortinak, estoreak edo pertsianak.
- Kanpoko tenperatura barrukoa baino altuagoa denean, leihoak ez irekitzea.
- Ahal bada, berorik txikieneko uneak baliatzea lantokiak aireztatzeko eta freskatzeko.
- Klimatizazio-sistematik ez badago edo ez badabil, saiatu lantokian haizagailu bat izaten. Geldialdiak egin klimatizatutako gunetara joanda.



Kalean:

- Arropa arinak, lasaiak, transpiragarriak eta kolore argikoak erabiltzea. Halaber, oinetako freskoak, erosoak eta transpiragarriak erabili behar dira.
- Eguzkitik babestea txapel edo kapela baten eta babesteko kremen bidez, eguzkiaren eraginpean dauden larruzalaren eremuetan.



- Saihestu eguzkitan egotea egunaren erdiko orduetan. Eguzkiarekiko esposizio zuzena badago, itzaleko atsedenaldiekin txandakatu.
- Ez egin esfortzu fisiko handirik izerdi handia sortzeko, bero handieneko orduetan.
- Ez egon luzaro kotxe barruan, itzalpean egon arren.

Osasun-arreta:

Sintoma hauek izanez gero, osasun-arreta bilatu:

- Kalanbre muskularrak: hanketan, sabelaldean edo besoetan, batez ere ariketa fisiko gogor batean izerdi asko botatzen bada.

- Beroak eragindako akidura: azal zurbila, izerditsua eta hotza, ahultasuna, nekea, zorabioak, goragalea, zorabioa, 40°C-tik beherako gorputz-temperatura. Bero egun batzuen ondoren gertatzen da. Gehiegizko izerditzeak gorputz-fluidoak eta gatzen lehengoratzea murrizten ditu.



- Bero-kolpea: azal gorria, lehorra eta beroa, pulsu azkarra, buruko min handia, nahasmena eta kontzientzia-galera. Arazo larria, gorputza ez da temperatura kontrolatzeko gai, azkar igotzen da eta 40°C-tik gorakoa izan daiteke. Larrialdi-zerbitzura deitu. Itxaroten dugun bitartean, jarri pertsona leku fresko eta aireztatu batean. Gorputza hoztu, ur hotzeko oihalak jarritz. Konortea baduzu, ur freskoa eman kantitate txikian.

112
SOS
DEIAK

Arrisku-faktore pertsonalak:

Hauek dira temperatura altuekiko esposizioarekin lotutako arrisku-faktore pertsonal nagusiak:

- 65 urtetik gorako pertsonak.
- Haurdun dauden emakumeak.
- Gaixotasun kronikoak (kardiobaskularrak, zerebrobaskularrak, arnasketakoak, neurologikoak, giltzurrunetakoak, diabetesa).
- Zenbait tratamendu mediko (antikolinergikoak, antihistaminikoak, diuretikoak, betablokeatzaileak, fenotiazinak, anfetaminak, psikofarmakoak).
- Gehiegizko pisua edo pisu baxuegia.
- Alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumoa.

