

II. Eranskina: herritarrentzako aholkuak

Likidoen kontsumoa:

- Edan ura etengabe eta egun osoan, baita egarririk gabe ere, izerdiagatik galdutakoa berreskuratzen lagunduko dizu.
- Saiatu kafeina, alkohola edo azukre gehiegi duten edariak ez edaten. Ez dute egarria asetzen eta gorputzeko likido gehiago galarazten dute.

Elikagaien kontsumoa:

- Jan entsalada, barazki eta fruta gehiago, izerdiagatik galdutako gatz mineralak berreskuratzeke.
- Saiatu gantz edo koipe askoko janariak ez jaten eta otordu oparoak ez egiten, berora egokitzea zailtzen baitute.

Etxean:

- Baliatu bero gutxieneko uneak etxea aireztatu eta freskatzeko.
- Bero handia sentitzen baduzu, freskatu gorputza ur hotzarekin, aurpegia eta eskuak batez ere. Saiatu zu zauden gelan haizagailu bat edukitzen.

Kalean:

- Eguzkitan egotea saihestu eguerdian eta arratsaldeko lehen orduetan
- Kalera irten behar baduzu, jantzi txapela, eguzkitako betaurrekoak eta azala eguzkitik babesteko produktua. Fotobabeserako informazio gehiago: http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2010/es_def/adjuntos/infac_v18_n5.pdf
- Saiatu izerditan jarriko zaituen ahalegin fisiko handirik ez egiten, bero handieneko orduetan.
- Eguzkitan lan egin beste erremediorik ez baduzu, estali burua txapelen batekin, eta gorputza arropa arin eta transpiragarriarekin. Ur asko edan, 2-4 edalontzi ur orduero.

Zaindu pertsona ahulak:

- Arreta berezia jarri ume txikietan, adineko pertsonetan eta gaixo daudenetan.
- EZ DU geratu behar inork SEKULA aparkatuta eta itxita dagoen ibilgailu baten barruan, nahiz eta itzalean egon.
- Adineko pertsonak zailtasunak eduki ditzakete babes-neurriak hartzeko, batez ere bakarrik bizi direnek edo mendeko direnek; beraz, egunean behin, gutxienez, bisitatzea komeni da.
- Kontsulta ezazu osasun arloko langileekin, ordubetetik gora irauten duen eta tenperatura altuekin lotuta dagoen sintomaren bat baduzu (ahultasuna, nekea, zorabioak, goragalea...).

Larrialdi kasuan, deitu 112 telefonora.

Informazio gehiago:

- Euskalmet: http://www.euskalmet.euskadi.eus/s07-5853x/eu/meteorologia/meteodat/olac_1.apl?e=8
- Gozatu udaz. Babestu zure osasuna: <http://www.osakidetza.euskadi.eus/informazioa/udaz-gozatu-zure-osasuna-zaindu/r85-cksalu02/eu/>
- Eta urtaro bakoitzea: <https://www.osakidetza.euskadi.eus/informazioa/eta-urtaro-bakoitzean/r85-ckpaib02/eu/>
- Beroaren ondorioak prebenitzeko gomendioak: [Recomendaciones para prevenir los efectos del calor \(euskadi.eus\)](#)
- Bizimodu osasungarria: [Prevención contra el calor.](#)
- Beroarekin lan egiteko gomendioak: [Estrés térmico: recomendaciones para trabajar con calor](#)