



BABES ZAITEZ BEROTIK

Beroak ez die pertsona guztiei berdin eragiten. **Adineko pertsonak**, adin txikiko **haurrak**, **haurdun dauden emakumeak** eta **gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak** zurgarriagoak dira tenperatura altuen aurrean. Talde horietakoren batean bazaude:

Gomendioak



Aire zabalean

- Ez zaitez eguzkitan jarri eguerdi partean. Erabili kapela, eguzkitako betaurrekoak eta eguzki-babeslea.
- Arropa arina, lasaia eta izerditzen uzten duena jantzi.
- Ez egin jarduera fisiko gogorrik bero handieneko orduetan.



Barrualdeetan

- Aprobetxatu bero gutxieneko uneak gelak aireztatzeko eta freskatzeko.
- Eguneko ordurik beroenetan, saihestu beroa sortzen duten etxetresna elektriko zein aparatuak erabiltzea.
- Haizagailuak barrualdeak freskatzeko laguntzen du.
- Ur hotzarekin gorputza freskatzeko komeni da; batez ere, aurpegia eta eskuak.



Deshidratazioa saihestu

- Maiz edan ura eta likidoak, egarriak egon arte itxaron gabe.
- Ez kontsumitu kafeina, alkohol edo azukre asko duen edaririk.
- Entsalada, barazki eta fruta gehiago jan.
- Saihestu janari koipetsuak eta ugariak.

Ahultasuna, nekea, zorabioa, goragalea, ikusmen lausoa edo aldigaiztoa sentituz gero, eta sintoma hauek irauten badute, kontsultatu osasun-profesionalekin.

Kasu larriagoetan, deitu berehala 112 zenbakira.

