

Uda honetan
Zaindu zeure burua



Bizitzaren katearekin bat egin



Prebenitzea bizitzea da





Eguzkipean

Eguzkipean arriskurik gabe

Eguraldi ona eta beroa egiten duenean, ederra da hondartzara edo igerilekura joatea, edo uretako kirolak egitea. Eguzkia eta beroa oso atseginak dira, baina ez ahaztu badirela badaezpada hartu beharreko neurri batzuk, kalterik egin ez diezagun.

Eguzki-babes egokia erabili

Gure azal-motarako babes egokia erabili behar dugu (4. eta 5. orrialdeak).

Eguzki-babesa etxetik atera aurretik eman

Ez egon hondartzara edo igerilekura iristeko zain. Eguzkia hartzen hasi baino 30 minutu lehenago eman, azala lehorra duzula, beldurrik gabe eman ere. Ezpainak ere babestu.

Gutxika-gutxika hasi eguzkia hartzen

Lehenengo egunetan, nahikoa da minutu gutxi batzuetan egotea, eta, gero, poliki-poliki, geroz eta gehiago egon, baina ahal dela eguerdian ez. Umeekin, bereziki, kontu handiz ibili.

Uretatik ateratzerakoan, ondo-ondo lehortu

Garrantzi handia du. Eguzkitan, ur-tantak lupa baten modukoak dira. Ondo-ondo lehortu, eta atzera eguzki-babesa eman.

Ez dugu deshidrataziorik behar

Udan, likido gehiago edan behar da (ura edo zukuak), batez ere umeek eta adinekoek.

Eguzki-betaurrekoak erabili

Begietan min egin nahi ez badugu, betaurrekoek ezin dute nolanahikoak izan: % 100ean babestu behar gaituzte izpi ultramoreetatik eta begi aurreko urdinetik. Galdetu optiketan, botiketan edo zentro espezializatuetan.

Intsolaziorik nahi ez baduzu, burua babestu

Batez ere umeei eta adinekoek. Arbola baten edo eguzkitako baten itzala nahikoa izan daiteke. Burukoak, txapelak eta antzekoak erabiltzea komeni da. Ez ahaztu mendian ere eguzkiak badakiela ondo jotzen eta erretzen; behar bezala babestu!

Kirola egin behar baduzu, kontuz ibili

Sargori dagoen egunetan ez kirol gogorrik egin, batez ere eguerdi aldera. Burua babestu, ez ibili freskatu gabe, eta sarri-sarri likidoak edan.

Medikuari edo botikariari galdetu

(Osasun-etxean, botikan, larrialdieta-ko telefonoan eta abar).

- ★ Sendagai “fotosentsibilizagarriak” hartzen ari baldin bazara.
- ★ Hondartzara edo igerilekura egun pasa joan ondoren ikusten baldin baduzu azala gorrituta daukazula eta dezenteko mina egiten dizula; edo neke handia, zorabioak, goragalea, sukarra edo botaka egiten baduzu (ziur aski “intsolazioa” da).





Zure azaleko segurtasuna

Zure azalak zer-nolako babes behar du?



I. azal-mota

Oso azal argia. Begi urdinak.
Oreztak. Ia albinoa.



Oso babes handia.

BI komenigarria = 50+



II. azal-mota

Azal argia. Begi urdinak edo
argiak. Ile horia edo gorria.



Babes handia.

BI komenigarria = 50 - 30



III. azal-mota

Azal zuria, apur bat beltzarana
Begi eta ile marroiak edo ilunak.



Babes ertaina.

BI komenigarria = 15 - 25



IV. azal-mota

Azal beltza edo beltzarana.
Latinamerikarra, afrikarra...



Babes txikia.

BI komenigarria = < 10



BI = Babes-indizea



Uretan seguru ibili

Uretan arriskurik gabe

Uretako istripuek oso ondorio larriak izan ditzakete, zeure eta zure ondokoen bizitza arriskuan jartzerainokoak. Gutxieneko segurtasun-neurri batzuk hartuz gero, lasai ibil zaitezke, itotzeko, “digestioa eteteko” eta antzeko beste istripurik gertatzeko beldurrik gabe.

Bainatzeko prestaturik dauden lekuetan bainatu

Erreketan, urtegietan edo lakuetan eta itsasoko hondartzetan, bainatzeko prestaturik ez badaude, min hartzeko edo osasuna galtzeko arrisku asko daude. Ahal dela, begiraleek zainduta dauzkaten lekuetan bainatu; hartara, ezer gertatuz gero, laguntza eskatzeko aukera izango duzu.

Uretan poliki sartu

Batez ere eguzkitan egon ondoren edo jatorduen ondoren.

“Digestioa egiten” ari zaren bitartean, hobe ez bazara bainatzen

“Digestioa etetea” ez gertatzeko, gutxi gorabehera bi orduko tarteaz uztea komeni da (batez ere bapoz jan eta gero).

Sintoma arrarorik sumatzen baduzu, segituan uretatik kanpora atera

Bainatzen ari zaren bitartean, hotzikaririk (dardarizoz jarraitua), nekerik, buruko edo garondoko minik, hazkurarik, zorabiorik, bertigorik edo karranparik sumatzen baduzu, segituan uretatik kanpora atera.





Uretan

Ez badakizu zein sakonera dagoen, ez buruz jauzi egin

Gerta daiteke nahikoa sakonerarik ez egotea, buruarekin azpia (igerilekuan) edo arrokaen bat jotzea (hondartzan), eta bizkarrezur-muinean min egitea (betiko paralisi-arriskua). Espainian, bizkarrezur-muinean izaten diren min-hartzeen % 6 uretara jauzi eginik gertatzen dira.

Umeak ez begi aurretik galdu, txikienak batez ere

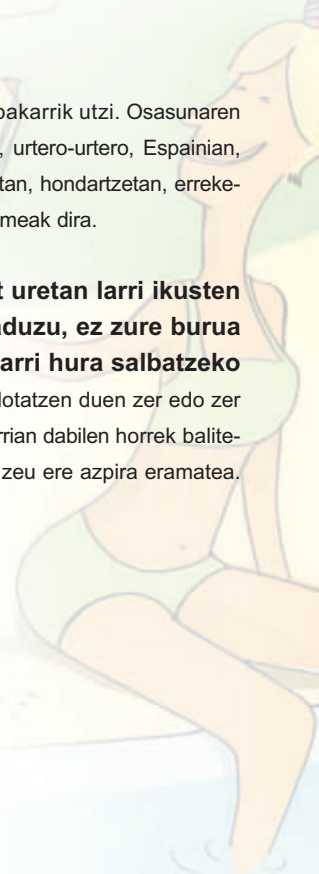
Uretan edo uretatik hurbil, ez umea bakarrik utzi. Osasunaren Mundu Erakundearen datuen arabera, urtero-urtero, Espainian, 70-150 bat lagun hiltzen da, igerilekuetan, hondartzetan, erreketan eta urtegietan itota, eta gehienak umeak dira.

Baten bat uretan larri ikusten baduzu, ez zure burua arriskuan jarri hura salbatzeko

Hobe duzu flotatzen duen zer edo zer botatzea eta laguntza eskatzea. Ito larrian dabilen horrek baliteke zu zeu ere azpira eramatea.

Errespeta itzazu bainatzeko jarrita dauden lekuak

Urtetik urtera, geroz eta istripu gehiago gertatzen da uretako tramankuluek eraginda (motorrek, taulek, windsurfak, ontziek eta abarrek), batez ere bainatzeko jarrita dauden lekuak ez errespetatzeagatik.



Jarraitu zure soroslearen oharrak une oro

seguru ibili

Hondartzetan

Seinale-banderei kasu egin

-  Berdea: Ez dago bainatzeko arriskurik eta zainduta dago
-  Horia: Arriskugarria da bainatzea eta zainduta dago
-  Gorria: Arriskugarria da bainatzea eta zainduta dago

Ez zaitez korrontearen aurka igeri egiten saiatu

Korronteak eraman egiten zaituela sentitzen baduzu, hondartzaren paraleloan igeri egin, eta, korrontetik ateratzen zarenean, ur hertzera igeri egin.

Puzgarriak

Pilotak, koltxonetak eta flotagailuak oso arinak dira, eta erraza da itsasoak barrura eramatea edo iraultzea. Horregatik, ez badakizu igeri egiten, ez horrelakorik erabili.

Erreketan eta urtegietan

Ez zaitez leku arriskugarrietan bainatu

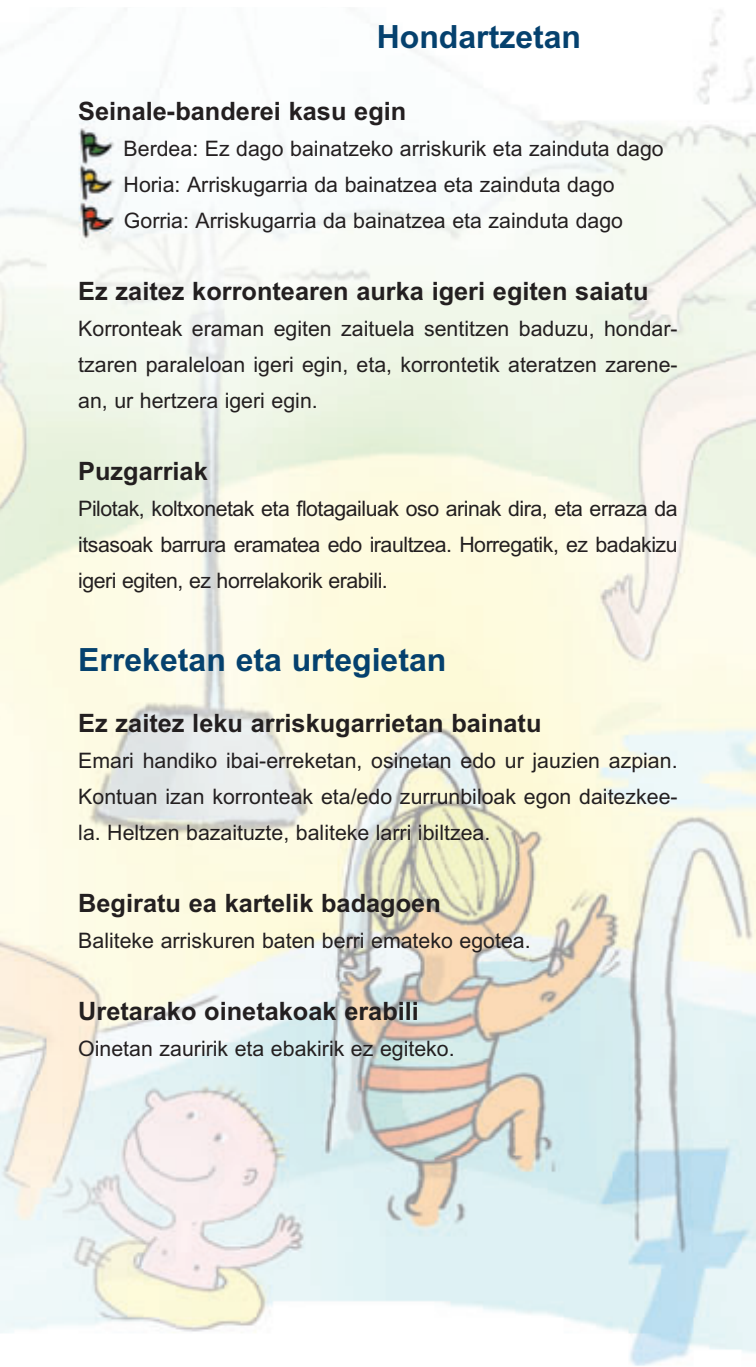
Emari handiko ibai-erreketan, osinetan edo ur jauzien azpian. Kontuan izan korronteak eta/edo zurrunbiloak egon daitezkeela. Heltzen bazaituzte, baliteke larri ibiltzea.

Begiratu ea kartelik badagoen

Baliteke arriskuren baten berri emateko egotea.

Uretarako oinetakoak erabili

Oinetan zauririk eta ebakirik ez egiteko.



Uretan seguru ibili

Igerilekuetan

Kontuz igerilekuko ertz eta izkinekin eta lur bustiarekin

Irristatuta minik ez hartzeko (ebakiak eta kolpeak).

Ahal baduzu, igerilekuko urik ez edan

Igerilekuen mantenimendurako erabiltzen diren produktu kimikoek afekzio gastrikoak eragin ditzakete, eta erreketako edo urtegietako urak ez harritu infekzioak eragiten baditu.

Igerilekuetan eta uretako atrakzioetan, segurtasun-neurriak zaindu

Beharko bete, minik hartu nahi ez baduzu. Kontu berezia izan txirrista eta tranpolinetan.



Oinarrizko higiene-neurriak bete

Beste batzuek ere erabili behar dituzte, ez ahaztu. Dutxa bat hartu uretara sartu baino lehen eta uretatik irten ondoren, eta seme-alabei esan bainatu baino lehen komunera joateko.



Hondartza eta igerilekuetako istripuetan hartu beharreko neurriak



Zer egin, igerilekuetan eta hondartzetan, istripurik gertatzen bada?

Istripuren bat gertatzen denean, “biziraupen-katea” jarri beharra dago martxan. Istripuaren ondorengo minutuak biktimarentzat hil ala bizikoak izan daitezke.

Istripua izan duen hori ahalik eta ondoena artatu beharra dago: zentzuz jokatu, burua galdu gabe. Halakoetarako, Guretze Gorriak badu eskema moduko bat, zer egin jakiteko, BAS JOKABIDEA izenekoa. (Babestu, Abisatu eta Sorotsi)

Babestu istripua izan den lekua:

Arriskuak bertatik kendu

Beste istripurik gerta ez dadin. Ikusi egin behar zer gertatu den, baina baliteke, adibidez, bainuzaleei arriskua-
ren berri eman behar izatea (korronteak, marmokak eta abar), edo ingurua balizatzea, adierazteko hondar arte-
an kristalak daudela edo ur azalean arroak...

Gertatutakoari buruzko informazioa jaso

Istripua nola gertatu den ikusi dutenekin edo biktimarekin zeudenekin hitz egin.





Hondartza eta igerilekuetako



Larrialdi-zerbitzuei abisatu

Laguntza eskatu

Inguruan zaintza- eta salbamendu-zerbitzurik baldin badago, sorospentleku hurbilekoenean laguntza eskatu (edo baten bat bidali laguntza eske).

112ra deitu

Zaintza- eta salbamendu-zerbitzurik ez bada, eta egoera larria baldin bada, 112 larrialdi-zenbakira deitu, ahalik eta modurik azkarrenean. Egoera larria ez bada, osasun-etxe hurbilekoenera joan.

Informazioa eman, argi eta garbi

Zer gertatu den azaldu, istripua non gertatu den adierazi, eta zehatz-mehatz kokatzeko moduko datuak eman. Zenbat zauritu dagoen eta, itxuraz behintzat, nola dauden azaldu.



112

Zaurituak sorotsi

Zaurituen bizi-funtzioak kontrolatu

Lehen-lehenik, "bizi-konstanteak" nola dauden ikusi, jakiteko ea nola dituen burua (konortea), birrikak (arnasa) eta bihotza (pultsua).

Ez zaio mugimendu zakarrik egin behar

Badaezpada, bizkarrezurra kaltetuta ote daukan ere.

Ziurtatu ez duela konortea galdu

Zaurituak ez badu erantzuten hitz egiten zaionean, ukitzean edo —tentu handiz— bizkortzen saiatzen garenean (atximur batez, adibidez), seguru aski konorterik gabe egongo da.

Begiratu arnasa hartzen duen

Bere kasa arnasa hartzen ari den jakiteko, haren arnasketa "ikusi, entzun eta sentitu" egin behar duzu.

Nola egin bihotz-biriken berpiztea (BBB)

Ez badauka konortetik eta ez badu bere kasa arnasa hartzen, “bihotz-biriken berpiztea” hasi behar duzu, segituan.

- 1 Istripua gertatu den lekua babestu
- 2 Konortetik baduen edo ez ikusi
- 3 Laguntza eske garrasi egin, baina zauritua bakarrik utzi gabe, eta, gero, jarri ezazu berpizteko posizioan
- 4 Ireki aire-bidea
- 5 Egiatzatu biktimak arnasa normal hartzen duela
- 6 **Biktimak ez badu arnasa normal hartzen**
Laguntza eskatu, deitu 112ra edo baten bati telefono horretara deitzeko esan, eta **has zaitez 30 sakada toraziko** egiten bularraren erdian.
- 7 2 haize-emate egin
- 8 Egizkiozu sakadak eta haize-emateak txandaka
- 9 Ez etenik egin



**Zer egin,
odoljariorik baldin
badu**



Biktima lurrean eseri edo etzan

Jaso egizkiozu hankak apur bat gora

Ez dezala berotasuna galdu

Ahal baduzu, konpresio-benda bat erabili





Hondartza eta igerilekuetako



Animaliek eragindako lesioak

Larria baldin bada, lehen sorospenetako postu edo osasun-etxe hurbilekoenera joan. Halako lesioek min handia egiten dute. Hona hemen min hori baretzeko aholku batzuk:

Intsektuen ziztadak

Ziztada asko egin badizkiote edo alergikoa baldin bada (azalean orbanak edo babak agertuko dira), biktima osasun-etxera eraman behar da. Ziztadak bakanak baldin badira:

Ziztatu duten lekua **garbitu eta desinfektatu** (ura eta xaboia edo desinfektagailua erabili).

Konpresa batean ur hotza, izotza edo ziztadetarako produktu bereziren bat bildu, eta ziztadaren gainean jarri (izotzik ez inoiz ziztadaren gainean zuzenean jarri).

Aho barruan ziztatu badute eta arnasa hartu ezinik baldin badabil, **izotza zuparazi** eta lehenbailehen laguntza medikoa lortu.

Ziztatu duten gorputz-ingurua **geldik edukiarazi**.

Ez etxeko sasi-sendagairik erabili (lokatza, txistua eta abar).



Arrainek eragindako lesioak

Arrain batzuek, arantzaz zitzada eginez gero, pozoia sartuko digute (krabarroka txikiak, panekak, saburdinak eta abarrek). Hauxe egin behar duzu:

Baliteke arantza-arrastoren bat geratzea. **Ur gazi**az **inguru guztia garbitu**, arrasto denak bertatik kentzeko.

Zitzada-ingurua ur berotan sartu (45° C), 30-90 minutuz (mina goxatzeko).

Zizatutako ingurua **geldik** eduki.

Hurbileneko sorospen-postura edo **osasun-etxera** joan.

Zelenteratuek eragindako lesioak

(marmokak, anemonak eta abar). Marmoka batek ukituko ote gaituen arriskurik baldin badago, fotobabesgailu uxatzaileak erabiltzea komeni da (botikan galdetu). Ukitzen bagaitu:

Baliteke bertan geratutako besikula pozoitsu batzuek pozoia isuri ez izana, beraz, **ez ukitu eta ez harraskatu**.

Ingurua ur gaziaz **garbitu**, inoiz ez ur gezaz.

Mindutako azal inguruan **hotza jarri** (ur hotz-hotzetan bustitako konpresak edo izotz-koskorrez betetako poltsa bat) eta geldik eduki.

Hurbileneko sorospen-postura edo **osasun-etxera** joan.





Ingurumena zaindu

Ingurumena zaintzea osasuna zaintzea da

Osasunarekin eta ongizatearekin zerikusia duten kon-tuetan, ingurumena ez hondatzeak ere garrantzi handia du. Osasunerako arriskuen artetik, aipa ditzagun, batez ere, eragile hauek: uraren kutsadura, bioaniztasunaren galera, uretan geroz eta O₂ gutxiago egotea, eta abar...

Uretara ez hondakinik bota

Ur zikinetan patogenoak sortzen dira, eta patogenoek azaleko infekzioak, mukietako infekzioak eta halakoak eragiten dituzte.

Zaborra dagokion edukiontzira bota

eta zure lagunei ere gauza bera egiteko esan.

Errespeta itzazu sartzeko eta ateratzeko lekuak, landareak eta animaliak

Landareak galduz gero, higadura handiagoa izango dugu. Errespeta itzazu inguruko flora eta fauna, haiei esker eusten baitzaio inguruko orekari.

Ingurumena zaindu egin behar dela irakatsi

Inguru naturaletan, ahal baduzu,
ez beirazko ontzirik erabili

Kristal zatiekin ez da zaila ebakiak egitea
eta infekzioak eragitea, ezta suteak piztea ere.

Bainatu aurretik,
komunetik sartu-irten bat egin

Dutxetan eta eguzkipean, produktu
biodegradagarriak erabili

Produktu kimikoak eta toxikoak
elikadura-katera iritsi daitezke.

Dutxa zaitetz bainatu aurretik
eta ondoren. Baina xaboia, ordea,
horretarako instalazioetan
besterik ez erabili.



Zigarrokinak ondo itzali eta hautsontzietara bota

Zigarroek nikotina eta alkitrana daukate. Substantzia horiek uretan erraz disolbatzen dira, kutsagarriak dira, baita kontzentrazio txikietan ere, eta elikadura-katera iritsi daitezke. Ez ahaztu hautsontzia eramatea, beti.

Ontzi motordunik erabili behar baduzu, kontuz ibili, olio eta gasoliorik isuri gabe

Olio ur gainean geratzen da, geruza mehe baten antzera, O₂ kopurua gutxiarazi egiten du, eta algak sortzea erraztu, hau da, uraren kalitatea galtzeko bidea da.

Arrantzan ibili ondoren, aparailuak eta soberakinak bildu



Prestakuntza

Lehen sorospenei eta istripuen prebentzioari buruzko prestakuntza

Denok lagun dezakegu istripuei aurea hartzen, eta denok ikas ditzakegu lehen sorospenak emateko behar diren trebetasunak.

Aurrez aurreko prestakuntza

Urruneko prestakuntza internet bidez:

- ★ Arriskuei aurea hartzeko tailer multimedia
- ★ Lehen sorospenei buruzko ikastaroa

Gurutze Gorriaren Interneteko
Prestakuntza Kanalean
www.cruzroja.es/formacion
aurrez aurreko nahiz interneteko
ikastaroei buruzko argibide guztiak
aurkituko dituzu.



Uda honetan,
gida honetako
aholkuei kasu egin,
eta zaindu zure eta zure
ingurukoen osasuna
eta segurtasuna.

Ondo pasa oporretan!

Laguntzaileak:

VICHY
LABORATOIRES



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS



www.cruzroja.es 902 22 22 92