

Zure azaleko segurtasuna: zer-nolako babes behar duzu?



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 iluna.

→ Babes ertaina. BI komenigarria = 15 - 25

IV. azal-mota

Azal beltza edo beltzarana. Latinamerikarra, afrikarra...

→ Babes txikia. BI komenigarria = < 10



BI = Babes-indizea



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

Ondo pasa oporretan!

Laguntzaileak:

VICHY
LABORATOIRES



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Gizatasuna Inpartzialtasuna Neutraltasuna Independentzia Boluntariotza Batasuna Unibertsaltasuna

Uda honetan
zaindu zeure burua



VICHY
LABORATOIRES



Pertsonengandik gero eta hurbilago



Eguzkia

Zure esku
dago

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 diezaguten.

Eguzki-babesa erabili

Zure azal-motarako babes egokia aukeratu, eguzkia hartu baino 30 min lehenago eman eta, ondoren, 2 orduko errepikatu.

Babes neurri gehiago hartu

Erabili eguzki-betaurreko onak, txapela, kamiseta,... likido asko edanez hidratatu eta ez egin esfortzu gogorrik bero gehien dagoen orduetan. Eta ondo lehortu! Eguzkitan, ur-tantak lupa baten modukoak baitira.

Medikuari edo botikariari galdetu

Sendagai "fotosentsibilizagarriak" hartzen ari baldin bazara, azala gorrituta badaukazu eta mina egiten badizu; edo neke handia baldin baduzu, edo zorabioak, goragalea, edo botaka egiten baduzu edo sukarra baldin baduzu ("intsolazioa" izan liteke).

Ura

Zure esku
dago

Uretan arriskurik gabe

Uretako istripuek oso ondorio larriak izan ditzakete. Gogoratu, gutxieneko segurtasun-neurri batzuk hartuz gero, itotzeko, 'digestioa eteteko' eta antzeko arriskuak prebenitu daitezkeela.

Uretan ondo pasa arriskurik gabe

Sorosleari kasu egin, seinale-banderak errespetatu, beste edozein seinale bezala, eta ez buruz jauzi egin ez badakizu zein de sakonera.

Sen ona erabili

Kontuz ibili igerilekuen iskinekin eta bustita dauden lekuetan, ez bainatu jan eta berehala, ez kendu begirik haurrei eta uretan poliki-poliki sartu.

Marmokak ziztada egin ezkeru

Ez ukitu eta ez harraskatu, eta hurbileneko sorospen-postura edo osasun-etxera joan. Zerbait egin nahi izan ezkeru, ingurua ur gaziaz garbitu eta hotza jarri.

Ingurumena

Zure esku
dago

Ingurumena zaintzea osasuna zaintzea da

Osasunarekin eta ongizatearekin zerikusia duten kontuetan, ingurumena ez hondatzeak ere garrantzi handia du. Uraren kutsadura edo bioaniztasunaren galera bezalako gaiak ere arriskutsuak dira osasunerako.

Ingurumena garbi mantendu

Uretara ez hondakinik bota, zaborra dagokion edukiontzira bota, komunera joan bainatu aurretik, zigarrokinak ondo itzali eta hautsontzietara bota.

Kontua izan gainontzeko izaki bizidunekin

Errespetatu itzazu sartzeko eta ateratzeko lekuak, landareak eta animaliak. Flora eta faunari esker eusten baitzaio inguruko orekari.

Ingurumena zaindu egin behar dela irakatsi

Dutxa zaitez bainatu aurretik eta ondoren; xaboia, ordea, horretarako prest dauden instalazioetan bakarrik erabili. Ontzi motordunik erabili ezkeru, olio eta gasolio isuriak kontrolatu. Arrantzan ibili ondoren, aparailuak eta soberakinak bildu.