



Zer egin dezaket beroaren kontrako ondorioen aurrean?

**Gaizki sentitzen bazara,** utzi egiten ari zarena, ahalegindu toki fresko batera joaten eta eskatu laguntza.

Norbait gaizki sentitzen bada:

- ☀️ Lortu laguntza medikoa.
- ☀️ Jaitsi gorputzeko tenperatura toki fresko batera eramanda eta urez bustitako trapuak aplikatuta. Etzanda badago eta botaka egiten badu, jarri burua alde batera begira eta utzi libre arnasbideak.
- ☀️ Beroagatik akituta sentituz gero, eskaini alkoholik ez duten edariak.
- ☀️ Konortea galdu badu jarraitu lehen laguntzako oinarritzko protokoloei bizi-konstanteak mantentzeko eta lortu berehala laguntza teknikoa.



Informazio gehiago lortzeko, zoaz:

 **Gurutze Gorria**

[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) 902 22 22 92

Gizatasuna Inpartzialtasuna Neutraltasuna Independentzia Boluntarioria Batasuna Unibertsaltasuna

# NI BABESTU EGITEN NAIZ

Bero-boladari buruzko informazio-kanpaina



Pertsonengandik gero eta hurbilago

 **Gurutze Gorria**

## Badakizu beroak osasunari eragiten diola?

Bero handiak gure tenperatura-kontrolatzeko sistemari eragiten dio, hau da, gure barne-termostatoari. Normalean, bero egiten duenean, gure gorputzak izerdia sortzen du, eta izerdia lurrinduta gorputza freskatzeko da. Alabaina, bero handia egiten duen egunetan, gorputzak ahalegin handiagoa egin behar du gorputza ohiko tenperaturan mantentzeko.

## Beroak era berean eragiten die guztiei?

Beroak ez die berean eragiten guztiei, batzuk ahulagoak dira:

- ☀ Adinekoak.
- ☀ Gaixotasun kronikoak dituztenak edo sendagai batzuk etengabe hartzen dituztenak (galdetu medikuari).
- ☀ Minusbaliotasunak dituztenak.
- ☀ Gehiegizko pisua dutenak.
- ☀ 4 urtez azpikoak.
- ☀ Haurdunak.



## Berehalako zein ondorio izan ditzake beroak?

Gorputz-tenperatura normal bat izatea lortzen ez badugu, zorabiatu egin gaitzake, kalanbreak senti ditzakegu, bero-kolpe bat izan dezakegu edo beroagatik akituta senti gaitzake. Azken bi ondorio horiei lotutako sintoma ohikoenak dira:

### Bero-kolpea

- ☀ Tenperatura altua.
- ☀ Azal gorria, beroa eta lehorra.
- ☀ Pultsu fuertea eta bizkortua.
- ☀ Min taupakaria buruan.
- ☀ Zorabioa, goragalea eta nahastuta izatea (konortea galtzera ere irits daiteke).

### Beroagatik akituta sentitzea

- ☀ Azal freskoa eta hezea.
- ☀ Pultsu azkarra eta ahula.
- ☀ Arnasketa bizkortua eta arina.

## Babes zaitetz berotik!

Oso neurri errazekin ekidin daitezke tenperatura altuekin lotutako arazoak. Babes zaitetz...

### Elikadurarekin eta hidratazioarekin

- ☀ Edan likido asko (ura, zukuak...) baldin eta ez badizu kontraindikazio medikorik sortzen. Ahal dela ez edan edari alkoholodunak edo kafeina dutenik (likido gehiago galarazten baitute), ezta azukre asko dutenik ere.
- ☀ Egin izerdiaren bidez galdutako gatzak berreskuratzen lagunduko diguten otordu arinak (entsaladak, frutak, barazkiak, gazpatxoak edo zukuak).

### Janzkerarekin

- ☀ Erabili arropa arina, estutzen ez duena, airea pasatzen uzten duena eta kolore argikoa.
- ☀ Erabili hegal zabaleko kapelak, txapelak edo antzekoak, burua, aurpegia, belarriak, lokiak eta lepoaren atzealdea babesten dituztenak.
- ☀ Eraman oinetako freskoak, erosoak eta airea pasatzen uzten dutenak.



### Kanpoan egiten dituzun jarduerak antolatuta (kalean, landan...)

- ☀ Saiatu kanpoan egin beharreko jarduerak goizeko lehen orduetan edo iluntzean egiten, egunaren erdialdeko orduak saihestuz, batez ere intentsitate handiko jarduerak badira.
- ☀ Bero egiten duen orduetan kanpoko jarduerak egin behar badituzu, saia zaitetz:
  - Itzalean egoten eta atseden hartzen.
  - Eguzkitik babesten: erabili burua eta lepoa babesten dizkizun kapela, eguzkitako betaurrekoak edo eguzkitik babesteko kremak.
  - Freskatzeko: (edan likidoa, freskatu burua...).

### Etxean

- ☀ Egon gela freskoetan.
- ☀ Jaitsi pertsianak, olanak, gortinak... eguzkia zuzenean sar ez dadin.

### Bidaietan

- ☀ Ez utzi inoiz haurrik edo adinekorik itxitako ibilgailu baten barruan.
- ☀ Erabili aire girotua edo ireki leihoak.
- ☀ Kontuz ibili ibilgailuetan sartzean edo irtetean izan diren tenperatura-aldaketa bortitzekin. Igo pixkanaka barnealdeko tenperatura.
- ☀ Bidaia luzeak egiten dituzunean: hartu atseden, eramán likidoak hidratatzeko eta freskatu zeure burua.



### Eta eguzkitan jartzen bazara

- ☀ Erabili eguzkitako babes egokia (ezpainetako babes barne) eta eman etxetik irten baino 30 minutu lehenago, kopuru handian eta berriro tarteka.
- ☀ Ahal dela ez erabili produktu fotosentsibilizatzaileak (alkoholdun lurrinak...).
- ☀ Babestu begiak eguzkitako betaurreko egokiekin (% 100eko babes izpi ultramoreekiko eta erradiazio urdin ikusezinarekiko).