



Zer egin dezaket hotzaren kontrako ondorioen aurrean?

Gaizki sentitzen bazara, jarraitu gorputza mugitzen eta saiatu aterpea bilatzen laguntza eskatzen duzun bitartean.

Norbait gaizki sentitzen bada:

- * Behatu bizi-konstanteak.
- * Aldatu arropaz, bustita badago, eta jantzi modu egokian pertsona.
- * Eman edari beroak, baina inoiz ez jan-edari estimulatzaileak (txokolatea, kafea, tea...) edo alkoholik.
- * Jarri ur beroko poltsak, behar bezala isolatuta, erre ez dadin; ez bainatu edo dutxatu ur beroarekin (kolapsatzeko arriskua gerta baitateke) eta ez eman masajerik gorputz-adarretan.
- * Eraman biktima lehenbailehen osasun-etxera.
- * Konortea galdu bada jarraitu lehen laguntzako oinarrizko protokolei bizi-konstanteak mantentzeko eta lortu berehala laguntza teknikoa.

NI BABESTU EGITEN NAIZ

Informazio gehiago lortzeko, zoaz:

 **Gurutze Gorria**

www.cruzroja.es 902 22 22 92

Gizatasuna Inpartzialtasuna Neutraltasuna Independentzia Boluntarioria Batasuna Unibertsaltasuna

NI BABESTU EGITEN NAIZ

Hotz-boladari buruzko informazio-kanpaina



Pertsonengandik gero eta hurbilago

 **Gurutze Gorria**

Badakizu hotzak osasunari eragiten diola?

Hotz handiak gure tenperatura-kontrolatzeko sistemari eragiten dio, hau da, gure barne-termostatoari. Normalean, hotz egiten duenean, gure organismoak erreakzionatu egiten du. Azaletik gertu dauden odol-hodiak estutu egiten dira eta giharren nahi gabeko uzkuadura txikiak (hotzikarak) sortzen dira, gure gorputzeko beroa mantentzeko.

Hotzak era berean eragiten die guztiei?

Hotzak ez die era berean eragiten guztiei, batzuk ahulagoak dira:

- * Pertsona helduak.
- * Gaixotasun kronikoak dituztenak edo sendagai batzuk etengabe hartzen dituztenak (galdetu medikuari).
- * Desgaitasunak/Dibertsitate funtzionalak dituztenak.
- * Gutxi pisatzen dutenak.
- * Haur txikiak.
- * Haurdunak.
- * Alkohol-mendekotasuna dutenak.

Gainera, hotzaz gain, hezetasuna edo haizea ere badago, gutxiegi jan-edaten bada, ahalegin fisiko biziak egiten badira, ubeldurak eta immobilizatu beharreko hausturak bezalako lesioak baditugu..., gure organismoak ahalegin gehiago egin behar du gorputzeko ohiko tenperaturara moldatzeko eta mantentzeko.





Berehalako zein ondorio izan ditzake hotzak?

Hotzetan egotearen ondorio larriena hipotermia edo gorputzeko beroa galtzea da. Normalean, sintoma hauek izan ohi ditu:

- * Gorputzeko tenperatura nabarmen jaitea 37 °C-tik behera (tenperatura hori izanik normala).
- * Hotzikarak/Dardarak, giharrak nahi gabe uzurtzea.
- * Deskoordinazioa, baldartasuna eta trebetasun falta.
- * Nahasketa, kontzentratzeko zailtasuna eta memoria-alterazioa.
- * Sentsibilitatea gutxitzea edo galtzea.
- * Giharretako eta giltzaduretako mina.
- * Zurruntasuna eta karranpak.
- * Izozteak.

Gorputzeko tenperaturaren eta sintomen arabera bi hipotermia-maila bereiz daitezke:

	Hipotermia arina	Hipotermia larria
Pultsua	Bizkorra	Mantsoa, ahula, irregularra. Gelditu egin daiteke
Arnasketa	Bizkorra	Irregularra, mantsoa. Gelditu egin daiteke
Azala	Gorrituta	Zurbila, zianotikoa (urdinxka), tenkatua
Begi-niniak	Erreaktiboak	Arreaktiboak

Babes zaitez hotzetik!

Oso neurri errazekin saihestu daitezke tenperatura baxuekin lotutako arazoak. Babes zaitez...

Elikadurarekin eta hidratazioarekin

- * Edan likido bero eta azukredun ugari, ura barne, baldin eta ez badu mediku-kontraindikaziorik.
- * Jan denetik, gantz eta azukre ugari duena, hotzari aurre egiteko behar den energia guztia eman diezazun (lekariak, zopa...), eta jan fruta egunero.
- * Ez edan alkoholdun edaririk, basodilatazio periferikoa gutxitzen baitu eta, ondorioz, gorputzeko beroa errazago galtzen da.



Janzkerarekin

- * Babestu hotz handiena jasaten duten gorputzeko atalak (bihotzetik urrunen daudelako): masailak, sudurra, belarriak eta eskuetako hatzak.
- * Erabili arropa arina, lasaia eta transpiratzen duena (azalera doitutako arropa estua eraman beharrean, erabili hainbat jantzi, bata bestearen gainean, airea batetik bestera igaro eta isolatzaile gisa funtziona dezan).
- * Babestu burua, eskuak eta oinak.
- * Erabili oinetako iragazgaitzak, ez-labaingarriak, erosoak eta estutzen ez dutenak.
- * Egin behar duzun jardueraren arabera, jantzi haizetik eta euritik babestuko zaituen arropa.

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

- * Pilatu kanpoan egiteko jarduerak tenperatura altuenak izaten diren orduetan, eta saihestu hotzetan denbora luzez egotea eta tenperatura-aldaketa bortitzak.
- * Hotz egiten duen orduetan jarduerak egin behar badituzu kanpoan, saia zaitez:

- Babestu hotzetik eta hezetasunetik.
- Eragotzi hotza biriketan sartzea.
- Jantzi arropa eta oinetako egokiak eta hartu beharrezko neurriak izotzari aurre egiteko.
- Makila behar baduzu ibiltzeko, aldatu behealdeko plastikozko pieza, ez irrist egin eta erortzeko.
- Edan likido bero eta azukredunak eta saihestu alkoholdun edariak.
- Mugitu etengabe, baina ez egin muturreko ariketa fisikorik (hotzak odol-zirkulazioari kalte egiten baitio).
- Ahal dela ez joan gune laiotzetara, izoztuetara...

Etxean

- * Egon gela beroenetan (berogailua, berokuntza... dutenak) edo babes zaitezkeen tokietan.
- * Itxi ateak, leihoak, pertsianak, toldoak, gortinak..., aire- eta ur-korronterik sar ez daitezen.
- * Aireztatu egunero gelak airea berritzeko eta CO₂ ez pilatzeko, su-ontzia edo beheko sua erabiltzen baduzu.



- * Ziurtatu berogailuek (elektrikoak, gasezkoak...) ongi funtzionatzen dutela, mantendu ehunetatik edo elementu sukoietatik urrun eta itzali gauean.
- * Ez utzi logela gehiegi lehortzen; jarri ur-ontzi bat.

Bidaietan

- * Erabili garraio publikoa edo, autoa erabiltzen baduzu, beste norbaitekin joan.
- * Informa zaitez zer eguraldi egingo duen eta zein den errepideen egoera, baita atsedeen-gunerik edo aterperik baden ere.
- * Ahal dela ez bidaiatu eguraldi txarra egiten badu.
- * Aztertu autoa alde aurretik eta ziurtatu ongi funtzionatzen duela (pneumatikoak, balaztak, argiak...), depositua beteta dagoela, kateak hartu dituzula eta mugikorren bateria beteta dagoela.
- * Erabili berokuntza eta ireki leihoak segundo batzuek noizean behin (1-2 orduz behin gutxi gorabehera), barnealdea aireztatzeko.
- * Kontuz ibili ibilgailuan sartzean edo irtetean izan diren tenperatura-aldaketa bortitzekin. Jaitsi pixkanaka barnealdeko tenperatura.
- * Bidaia luzeak egiten dituzunean: hartu atsedeen, eraman likido azukredun eta beroak.
- * Ez utzi inoiz haurrik edo adinekorik itxitako ibilgailu baten barruan.

Eta normalean sendagaiak hartzen badituzu

- * Jarraitu sendagaiak hartzen eta ez automedikatu. Zalantzarik izanez gero, berriz, galdetu medikuari.
- * Galdetu medikuari hartu beharrekoe neurri osagarri buruz.

