



Gurutze Gorriak berotik babesteko aholkuak ematen ditu, eta arreta berezia eskaintzen die adinekoei (bereziki bakarrik bizi direnei edo mendekotasuna dutenei) eta gaixotasun kronikoak dituztenei.

COVID-19aren aurrean ahulenak diren kolektiboak ere bero-boladaren

■ Bero-boladen osasunerako ondorio kaltegarriak prebenitu daitezke, neurri handi batean, osasun publikoko jardunbide egokien bidez, COVID-19tik babesteko aholkuei jarraitzen zaienean.

■ Likido ugari edatea, janari arinak egitea edo etxea fresko mantentzea dira Gurutze Gorriaren gomendioetako batzuk bero-boladaren aurrean.

Tenperatura altuek zenbait ondorio negatibo izan ditzakete gure osasunean, hala nola kalanbreak, deshidratazioa, intsolazioa edo bero-kolpea, eta horiek bereziki kezkarriak dira haurrengan eta adinekoengan.

Beroak ez die pertsona guztiei berdin eragiten; hauek dira ahulenak:

- Adinekoak (batez ere bakarrik bizi direnak edo mendekotasuna dutenak).
- Haurrak (batez ere 4 urtetik beherakoak).
- Gaixotasun kronikoak dituzten eta farmako jakin batzuekin tratamenduan dauden pertsonak.
- Obesitate edo gehiegizko pisua duten pertsonak.
- Ulertzeko, orientatzeko, eguneroko bizitzan autonomia gutxi izateko eta alkohola eta beste droga batzuk kontsumitzeko zailtasunak dituzten pertsonak.

"Gainera, eskolen olatuaren aurrean arrisku handiena duten kolektiboak dira COVID-19ren aurrean ahulenak, hala nola adineko pertsonak, bereziki bakarrik bizi badira edo mendekotasuna badute, eta gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak; beraz, aurten ahalegin bikoitza egin beharko dugu tenperaturen igoeraren aurrean babestu ahal izan daitezen", azaldu du Juan Jesus Hernandez Gurutze Gorriko Osasun Saileko medikuak.

"Berri ona da, Hernándezek adierazi duenez, bero-boladek osasunean dituzten ondorio kaltegarriak aurrea har dakiekeela, neurri handi batean, oso aholku errazak eta zentzuz beteak jarraituz, COVID-19tik babesteko aholkuei gehitzen zaizkienak".

Tenperatura altuek eragindako arazoak murrizte aldera, Gurutze Gorriak hainbat jarraibide erraz gogoratzen ditu egunerokoan, beroaz eta udaz segurtasun handiagoz gozatu ahal izateko:

- **Berotik urrun egon.** Ez irten eta ez egin jarduera nekagarri eguneko unerik beroenean. Aprobetxatu talde kalteberentzako erosketa-ordutegi bereziak, eskuragarri badaude. Itzalean egon, ez utzi haurrak edo animaliak aparkatutako ibilgailuetan, eta, beharrezkoa eta posible bada, igaro eguneko 2-3 ordu leku fresko batean, gutxienez metro bateko distantzia fisikoa errespetatzen duzun bitartean.



- **Etxea fresko mantendu.** Erabili gaueko airea zure etxea hozteko. Egunez etxe barruko bero-karga murriztu, pertsiak erabiliz eta ahalik eta gailu elektriko gehien itzaliz.
- **Gorputza fresko eta hidratatuta eduki.** Jantzi arropa arin eta luzea, hartu dutxa edo komun hotzak eta edan ura aldizka, edari azukredunak, alkoholdunak edo kafeina dutenak saihestu. Egin janari arinak izerdiagatik galdutako gatzak (entsaladak, frutak, barazkiak, gazpatxoak edo zukuak) berriz jartzen laguntzeko.
- **Kanpoan egon behar baduzu,** saiatu itzalpean egoten, jantzi arropa arinak eta kolore argikoak, babestu eguzkitik, erabili kapela eta eguzki-babeslea. Erabili oinetako fresko, eroso eta transpiratzailea.
- **Zaintzen duzun bitartean,** planifikatu zure denboraren zati handi bat bakarka igarotzen duten senideak, lagunak eta bizilagunak ikustea. Pertsona ahulek laguntza behar izan dezakete egun beroetan, eta ezagutzen duen norbait arriskuan badago, lagundu aholkuak eta laguntza lortzen urruntze fisikorako gomendioak errespetatzen dituen bitartean.

Osasun-arazoak badituzu, galdetu medikuari zer neurri osagarri hartu behar dituzun arrisku-gaixotasunen bat baduzu. Segi botikak hartzen. Ez automedikatu.

Ikus-entzunezko baliabideak

Juan Jesús Hernández doktorearen adierazpenak, Osasun Saila (gaztelaniaz):
https://www.flickr.com/photos/cruz_roja_esp/50058193016/

Álvaro García Serrano
Komunikazio Arduraduna

Arabako Gurutze Gorria
Tlfn. 945 22 22 22 luzapena 8 | 678 40 14 43 | comunicacionalava@cruzroja.es

Gure idazkerak gure pentsamoldea islatzen du. Gurutze Gorria hizkuntza inklusiboaren alde.