

Gurutze Gorriaren aholkuak beroari aurre egiteko

- **Beroari aurre egiteko da Gurutze Gorriaren kanpaina berria, tenperatura altuen aurrean eragin kaltegarriak prebenitzeko udako ikastaroetan edo lan-ingurunean ere.**

2022/07/12. Datozen egunetan tenperaturak gora egingo duela espero da. Presio handia osasun-sistemetan eta gizarte-ongizateko sistemetan, eta, **beharbada, arriskuan jartzea pertsona kalteberen bizitza eta ongizatea.** Hori dela eta, Gurutze Gorriak beroari aurre egiteko kanpaina berria abiarazi du, **tenperatura altuek eragiten dituzten ondorio kaltegarriak sensibilizatu eta prebenitzea helburu duena, bai etxebizitza freskoago mantentzeko neurri praktikoekin, bai bero-boladen aurrean autobabeserako oroigarriekin.**

Bero-boladak hilgarriak dira, baina beroaren ondoriozko heriotzak kostu txikiko ekintza sinpleekin prebenitu daitezke; nahiz eta bero-boladek ez duten beste hondamendi batzuek (uholdeak eta zikloiak, esaterako) duten ikusmen-inpaktu ikaragarria, **gertatzen direnean gertatzen diren hondamendi natural hilgarrienetakoak dira.** Beroaren eraginpean egoteko arrisku handiena haur txikiek, adinekoek, osasun-gaixotasun kronikoak (bihotzeko gaixotasunak, biriketakoak, diabetesa eta osasun mentaleko arazoak) dituzten pertsonak, aire zabalean lan egiten duten pertsonak eta isolatuta bizi diren pertsonak dute.

Ondo hidratatuta mantentzeak muturreko beroaren inpaktuak murriztu ditzake; beroari aurre egiteko modurik eraginkorrenetako bat da ondo hidratatuta egotea eta ura edatea egarria sentitu aurretik. Muturreko bero-aldietan, **kafeina eta alkohola duten edariak kontsumitzea saihestu behar da.**

Egunean ordu batzuetan **fresko egoteak** gorputzari muturreko beroari aurre egiten lagun diezaioke; hirian badira freskatu ahal izateko lekuak, hala nola parkeak edo ur-puntuak dituzten gunek, lakuak, igerilekuak, hondartzak eta bainua hartzeko ibaiak. Azken kasu horietan, garrantzitsua da gogoraraztea ustekabeko itotzeak areagotu egiten direla bero-boladetan.

Garrantzitsua da, halaber, **senideen, lagunen eta bizilagunen osasun-egoera zaintzea;** horregatik, gomendatzen da aldizka egiaztatzea nola dauden; beroak

eragindako estres larriaren zantzuak agertzen hasten badira, ezinbestekoa da azkar freskatzen laguntzea, eta, behar izanez gero, larrialdietako mediku-laguntza bilatzea. Bero-kolpearen edo muturreko beroaren zantzuek gorakoak, nahasteak, Desorientazioa, azal lehorra eta beroa eta konortea galtzea.

Etxea freskoago edukitzeko aholkuak

- Aireztatu zure etxea gauez, kanpoko tenperatura barrukoa baino freskoagoa bada
- Kanpoko tenperatura barrualdekoa baino handiagoa den egunetan, leihoak itxita eduki behar dira, eta gortinak eta pertsianak erabili behar dira etxebizitza barruan ahalik eta eguzki zuzenik ez egoteko.
- Ez egin janari oparorik eta janaria prestatzeko denbora luzea; errezeta hotzak egitea gomendatzen da; ezinezkoa bada, estali eltzeak barruko hezetasuna murrizteko.
- Ahalik eta gailu elektroniko gehienak itzaltzen ditu

Beroari aurre egiteko aholkuak

Beroaren aurrean, mantendu zure gorputza fresko eta hidratatuta:

- Ura aldizka edaten du, edari azukredunak, alkoholdunak edo kafeina dutenak saihestuz.
- Egin janari arinak (entsaladak, frutak, barazkiak, gazpatxoak), izerdiak galdutako gatzak birjartzen laguntzeko (entsaladak, frutak, barazkiak, gazpatxoak edo zukuak).

Beroaren aurrean, janzten edo erabiltzen duzu:

- Arropa arina, kolore argikoa eta transpiratzen duena.
- Burua, aurpegia, belarriak, lokiak eta abar estaltzen dituzten kapelak, txanoak, etab.
- Oinetako freskoak, erosoak eta transpiragarriak.
- Eguzkitako betaurreko egokiak (izpi ultramoreen eta erradiazio urdin ikusgarriaren aurkako % 100eko babesa).

Antolatu zure jarduerak kalean, zelaian...

- Kanpoko jarduerak zentralizatzen ditu eguneko lehen orduetan edo azken orduetan, iluntzean.
- Ez irten eta ez egin jarduera nekagarririk eguneko unerik beroenean.
- Kanpoan egon behar baduzu:
 - Edo itzalean edo berotik urrun egoten saiatu;
 - Edo arropa, osagarriak (kapela, eguzkitako betaurrekoak, etab.) eta berorako gomendatutako oinetakoak erabiltzen ditu.
 - Edo esposizioaren aurretik (etxetik irten baino 30 minutu lehenago) eguzki-babes egokia eman zure azalari (ezpainetako barne), eta aldian-aldian berritu;
 - Edo ura edaten du aldizka; arin jaten du; hoztu burua;

Bidaiatik irtetean neurri bereziak:

- Haurrak, adinekoak edo animaliak ez utzi aparkatutako ibilgailuetan.
- Aire girotuarekin edo leihoak irekiz bidaiatzen du.
- Kontuz ibili autoan sartzean edo irtetean gertatzen diren bat-bateko tenperatura-aldaketekin.
- Asko hidratatu bidaian zehar.

Osasun-arazoan aurrean:

- Kontsultatu zure erreferentziatzko medikuarekin arrisku-gaixotasunen bat baduzu hartu beharreko neurri osagarriei buruz.
- Jarraitu zure sendagaiak hartzen. Ez zaitez automedikatu.
- Mantendu kontaktua kalteberentzat jotzen diren pertsonekin (deiak edo bisitak), haien egoera zehatza baloratu ahal izateko eta tenperatura altuen ondorio larriak prebenitzeko.

Irakasleentzako eta ikasleentzako aholku espezifikoak

Beroak eragin negatiboa izan dezake ikasleen kontzentrazio-ahalmenean, eta auziak eta borroak ere areagotu ditzake. Ezinbestekoa da irakasleak eta ikasleak

Bero-bolada honetan seguru egon zaitezte

- Ziurtatu ikasleak ondo hidratatuta daudela. Egardia sentitu aurretik ur asko edatera eraman gaitzazu.
- Pentsatu kirol-ekitaldiak bertan behera uztea eta birprogramatzea bero-bolada igaro arte.
- Kontuan hartu kirol-praktikak eguneko ordu freskoagoetan pasatzea, goizean goiz bezala.

- Zure eraikinak aire girotua badu, kontuan hartu aisialdiak eta atsedanak barruan egitea. Zure eraikinak aire giroturik ez badu, egin jolasak edo eman eskolak itzaletan, barruan baino freskoago badaude.
- Ikasleak funtsezko aldaketa-eragileak dira, bero-bolada batean beren maiteak seguru egongo direla bermatzeko. Aholku garrantzitsu horiek ikasleen etxeetara iristen laguntzeko, partekatu haiekin prebentzio-aholkuak.

Lan-inguruneko aholku espezifikoak

Zure lantokian beroak ere eragin negatiboa izan dezake. Bero-bolada honetan enpresaburuak eta bertako langileak seguru mantentzen direla ziurtatzea funtsezkoa da.

- Lanorduak doitzen ditu, pertsonak aire zabalean denbora gutxiago pasa dezaten eguneko ordurik beroenetan. Adibidez, goizean goiz edo arratsaldearen amaieran produktuak entregatzen ditu.
- Ziurtatu langileek uneoro dutela edateko ura eskuratzeko aukera, eta adierazi ondo hidratatuta daudela.
- Ziurtatu bulegoak, dendak eta gainerako lan-gune guztiak fresko mantentzen direla.
- Lan-ordutegiekin malgutzen da, beroak garraio publikoan eragina izan baitezake.
- Langileek fresko mantentzeko arropa arina, lasaia eta kolore argikoa erabiltzea sustatzen du. Uste du malgutu egin behar direla jantziak eta gorbatak erabiltzeko baldintzak.
- Ohiko atsedanak eta aireztapen egokia ematen die adinekoei, haurdun dauden emakumeei, osasun-arazo kronikoak dituztenei eta beste pertsona kaltebera batzuei.

Ikus-entzunezko baliabideak:

[Bero-boladen aurrean ohitura osasungarriak - Gurutze Gorria](#)

Álvaro García Serrano

Marka eta Komunikazio autonomikoaren arduraduna

| +34 678 401 443

| comunicacionalava@cruzroja.es

| **Euskadi.** Portal de Castilla, 52. 01007 Vitoria-Gasteiz.

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