

## BEROAREN AURKAKO PLANA 2026. TENPERATURA ALTUEK ERAGINDAKO OSASUN ONDORIOEN PREBENTZIOA EUSKADIN



### ADINEKOEN EGOITZA-ZENTROETARAKO GOMENDIOAK

Egoitza-zentroek tenperatura altuen aurrean bereziki kaltebera den taldeetako bat artatzen dute.

Zentro horietan lan egiten duten langileek informatuta eta prestatuta egon behar dute tenperatura altuen arriskuei eta horri buruzko prebentzio-neurriei buruz. Gainera, garrantzitsua da beroarekin lotutako afekzioen sintomak ezagutzen eta tratatzen jakitea.

Adinekoentzako egoitza-zentroek honako prebentzio-neurri hauek izan behar dituzte kontuan:

- **Giro-tenperatura kontrolatzea.** Eremu komunen eta gelen tenperatura egiaztatu. Ez da komeni 26 °C-tik gorako tenperatura duten geletan egotea.
- **Espazio klimatizatuak.** Klimatizatutako gela batean 2-3 orduz egoteak nabarmen murrizten ditu gehiegizko tenperaturaren ondorio larriak.
- **Hidratazioa.** Ziurtatu egoiliarrek likido gehiago hartzen dutela, ahal dela ur freskoa zurrupada txikietan, digestio-arazoak saihesteko. Gelatinak erabiltzea alternatiba bat da hidratazio optimoa mantentzeko.
- **Nutrizioa.** Entsalada, barazki eta fruituen kontsumoa sustatzea, izerdiagatik galdutako gatz mineralak berreskuratzeko. Saihestu gantz handiko janariak, gorputza berora egokitzea oztopa baitezakete.
- **Sintomak.** Egoiliarren artean beroak eragindako edozein gaixotasun-seinale goiztiar zaindu, hala nola zorabioak, ahultasuna edo larruazal beroegi izatea.
- **Ebaluazio medikoa.** Medikuei eskatu arrisku handiena duten egoiliarrak identifika ditzatela, bai eta haien tratamendu farmakologikoak aztertu ere.
- **Gorputzeko tenperatura.** Beroaren eraginetarako sentikorrenak diren pertsonen gorputz-tenperaturaren jarraipena egin.