



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



### TELELAGUNTZA-ZERBITZUETARAKO GOMENDIOAK

Telelaguntzako-zerbitzuek harreman handia dute adinekoekin, mendekotasuna duten eta bakarrik bizi diren pertsonekin. Pertsona horiek guztiak bereziki zaugarriak dira tenperatura altuekiko.

Funtsezkoa da telelaguntzako langileek bero-boladek dakartzaten arriskuei eta prebentzio-estrategiei buruzko prestakuntza izatea. Halaber, funtsezkoa da tenperatura altuek eragindako nahasmenduen zantzuak identifikatzen jakitea.

Temperatura handiko boladetan, zerbitzuaren erabiltzaileei jarraipen-deiak egitea gomendatzen da, haien egoera orokorra ezagutzeko eta gehiegizko beroaren ondorio kaltegarriak prebenitzeko aholkuak emateko:

- **Egoera orokorra.** Egoera orokorra ezagutzeko, galderak galdetegi espezifikokoaren arabera egin.
- **Beroari buruzko informazioa.** Laguntza jasotzen duten pertsoneri eta zaintzaileei informazioa eman tenperatura altuen osasun arriskuei buruz eta jarraitu beharreko prebentzio-neurriei buruz.
- **Hidratazioa.** Gogoratu likidoak hartu behar direla, ahal dela ur freskoa zurrupada txikitik. Gelatinak erabiltzea alternatiba bat da hidratazio optimoa mantentzeko.
- **Nutrizioa.** Entsalada, barazki eta fruituen kontsumoa sustatu, izerdiagatik galdutako gatz mineralak berreskuratzen. Saihestu gantz handiko janariak, gorputza berora egokitzea oztopa baitezakete.
- **Gorputzeko tenperatura.** Gorputz-tenperaturaren jarraipena egitea gomendatu.