

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



### BEROAREN ONDORIOAK PREBENITZEKO GOMENDIO OROKORRAK

#### A. BEROTIK BABESTU

##### Aire zabalean

- Saihestu eguzki-esposizioa eguerdiko orduetan. Ez jarri inoiz zuzenean eguzkitan 6 hilabete baino gutxiagoko haurtxoak.
- Eguzkitik babesteko, erabili kapela, eguzkitako betaurrekoak eta eguzki-babesa.
- Arropa arina, zabala eta izerditzen uzten duena erabili.
- Saihestu jarduera fisiko bizia egitea bero handiko boladetan, batez ere berorik handieneko orduetan.
- Zeharkaldiak edo mendi-ibilaldiak eginez gero, eguraldiaren iragarpena kontsultatu eta ziurtatu ur-hornidura nahikoa dela.
- Orduete baino gehiago luzatzen diren eta temperatura altuekin zerikusia duten sintomen aurrean (ahultasuna, nekea, zorabioak, goragalea, ikusmen lausoa, zorabialdia...), kontsultatu osasun-langileei.

##### Etxean eta barrualdean

- Leihoak eta pertsiak itxita eduki temperatura altuak direnean.
- Gaueko airea aprobetxatu gelak aireztatzeko eta freskatzeko.
- Eguneko ordurik beroenetan, ez erabili beroa sortzen duten etxetresna elektrikorik eta aparatuek.
- Haizagailu elektrikoak erabiltzeak arindu egin dezake, baina temperatura 35 °C-tik gorakoa denean, ez dira erabilgarriak beroarekin lotutako gaixotasunak prebenitzeko, ez baitute gorputzaren tenperatura murrizten.
- Bero handia nabaritzen bada, hartu dutxak edo ur hotzeko bainuak. Beste aukera bat gorputza freskatzeko da, batez ere aurpegia eta eskuak, ur freskoarekin eta oihal edo belaki bustiekin.
- Ezin bada etxea freskatu, eguneko 2 ordutik 3 ordura leku freskoan pasatu (aire girotua duen eraikin publiko batean, esaterako).

#### B. DESHIDRATAZIOA SAIHESTU

- Maiz edan ura eta likidoak, egarri izan arte itxaron gabe.
- Ez hartu kafeina, alkohola edo azukre asko duten edaririk. Ez dute egarria baretzen eta deshidratazioa errazten dute.
- Entsalada, barazki eta fruituen kontsumoa handitu, izerdiagatik galtzen diren gatz mineralak berreskuratzeko.
- Janari koipetsuak eta ugariegiak saihestu, berora egokitzea zailtzen baitute.

#### C. PERTSONA ZAURGARRIENAK ZAINDU:

- Edozein pertsonak beroagatik arazoak izan ditzakeen arren, arreta berezia jarri behar zaie haurtxoei eta adingabeei, haurdun dauden emakumei eta bularreko haurrei, bai eta adinekoei eta gaixotasunak dituztenei ere.
- INOIZ EZ da inor utzi behar aparkatuta eta itxita dagoen ibilgailuan, nahiz eta itzalean egon.
- Adineko pertsonak, batez ere bakarrik bizi direnek edo inoren laguntza behar dutenek, zailtasunak izan ditzakete babes-neurriak hartzeko; beraz, komeni da egunean behin gutxienez bisitatzea.

[Larrialdiren bat izanez gero, deitu 112ra](#)