



**TENPERATURA ALTUEK ERAGINDAKO OSASUN ONDORIOEN PREBENTZIOA**  
**EUSKADIN**

2026

**BERO PLANA 2026. TENPERATURA ALTUEK ERAGINDAKO OSASUN ONDORIOEN PREBENTZIOA EUSKADIN.**

1. bertsioa, 2026eko maiatza

**Zuzendaritza, koordinazioa eta prestaketa:**

Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritza. Osasun Saila. Eusko Jaurlaritza

EUSKALMET-Larrialdiei Aurre Egiteko eta Meteorologiako Zuzendaritza (hemendik aurrera LAEMZ). Segurtasun Saila. Eusko Jaurlaritza



## EDUKIAK

AURREKARIAK.....	4
PLANAREN INDARRALDIA .....	5
BEROAK OSASUNEAN DITUEN ONDORIOAK.....	6
HELBURUAK.....	100
TENPERATURAK ETA ARRISKU-MAILAK IRAGARTZEKO ETA EBALUATZEKO SISTEMA .....	10
TENPERATURA ALTUEK OSASUNEAN ERAGITEN DITUZTEN ONDORIOEN ZAINZA EPIDEMIOLOGIKORAKO SISTEMA.....	12
EAEko zerbitzu sanitarioetan erregistratutako beroaren ondoriozko hilkortasunaren zaintza .....	12
ABISUEN ETA PREBENTZIO JARDUEREN JAKINARAZPENA .....	13
EBALUAZIOA.....	16
BIBLIOGRAFÍA .....	16
I. ERANSKINA. BEROAK ERAGINDAKO HERIOTZA BURUZKO INFORMAZIOA (TENPERATURA ALTUEI EGOZGARRIAK) .....	18
II. ERANSKINA 2025eko PLANAREN EBALUAZIOA.....	19
III. ERANSKINA. TOKI ADMINISTRAZIOENTZAKO JARDUEREN GOMENDIOA.....	22
IV. ERANSKINA. ADINEKOEN EGOITZA-ZENTROETARAKO GOMENDIOAK .....	24
V. ERANSKINA ETXEZ ETXEKO LAGUNTZA-ZERBITZUETARAKO GOMENDIOAK.....	25
VI. ERANSKINA TELELAGUNTZA-ZERBITZUETARAKO GOMENDIOAK .....	26
VII. ERANSKINA. OSASUN-ZERBITZUETARAKO GOMENDIOAK.....	27
VIII. ERANSKINA. LAN EREMURAKO GOMENDIOAK .....	28
IX. ERANSKINA. KIROL-PROBAK ANTOLATZEKO GOMENDIOAK.....	30

## AURREKARIAK

Azken hamarkadetan metatutako ebidentzia zientifikoak argi erakusten du lotura estua dagoela ingurumen-tenperatura handiekiko esposizioaren eta morbiditatearen hazkunderen artean, batez ere biztanleria-talde jakin batzuetan. Ikerketa epidemiologiko ugari egiaztatu dute kausa kardiobaskularren, arnasbideen eta metabolikoen ondoriozko hilkortasuna nabarmen handitu dela tenperaturek atalase kritiko jakin batzuk gainditzen dituztenean.

XXI. mendearen hasieratik Europan izandako muturreko bero-gertakariak, eta, bereziki, 2003ko udako bero-boladak, beroak osasun publikoko arazo garrantzitsu gisa duen eragina nabarmendu zuten, baita prebentziorako, zaintzarako eta erantzunerako sistema espezifikoak izateko beharra ere. Galdera horiei erantzuteko, beroari aurre egiteko ekintza-planak garatu ziren Europako hainbat herrialdetan.

Spainian, Osasun Ministerioak eta autonomia-erkidegoek gehiegizko tenperaturek osasunean dituzten ondorioei aurrea hartzeko planak garatzen dituzte, eta aldi-aldi aktibatzen dira udako denboraldian. Plan horiek pixkanaka eboluzionatu dute, ebidentzia zientifikoan eta aplikazioko bi hamarkada baino gehiagoko esperientzian oinarritutako hobekuntza metodologikoak txertatuz. Aurrerapenen artean, honako hauek nabarmentzen dira: atalase termikoak definitzeko irizpide epidemiologikoak txertatzea, zaintza epidemiologikoko sistemak hobetzea eta eremu isoklimatikoetan lurraldeak bereiztea. Horiek gehiago egokitzen dira lurraldearen errealitatera, eta aukera ematen dute populazioek tenperatura altuekiko duten esposizioa hobeto zenbatesteko.

2025ko MoMo Txostenaren arabera, urte horretako ekainaren 1etik irailaren 30era, gehiegizko tenperaturari egotz dakizkiokeen heriotzak 3.824 izan ziren Spainian eta 138 Euskadin. Heriotza guztien % 53,62 abuztuan izan ziren. *Lurraldeka, Araban 33, Bizkaian 97 eta Gipuzkoan 8 heriotza izan ziren.*

Gehiegizko tenperaturak osasunean duen eragina ez da modu homogeneoan banatzen biztanlerian. Adinekoek, bularreko haurrek eta adin txikikoek, haurdun dauden emakumeek eta gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak zaurgarritasun fisiologiko handiagoa dute beroaren aurrean. Faktore indibidual horiei gizarte- eta ingurumen-baldintzatzaileak gehitu behar zaizkie, hala nola bakardadea, mendekotasuna, pobrezia energetikoa, etxebizitzaren kalitatea, lan-baldintzak eta urbanizazio-maila, tenperatura handiei lotutako arriskua nabarmen handitu dezaketenak. Horregatik, muturreko beroari eman beharreko osasun-erantzuna ezin da mugatu osasun-jarduerara; aitzitik, ikuspegi integral batetik antolatu behar da, gizarte-zerbitzuekin eta toki-administrazioekin koordinatuta.

Klima Aldaketari buruzko Adituen Gobernuarteko Taldearen proiektioen arabera, XXI. mendean zehar tenperatura altuekin lotutako gertaera gehiago sortuko dira eta bero-boladak sarriagoak izango dira eta gehiago iraungo dute. Europa berotzen ari da, eta bero-boladen maiztasunean eta intentsitatean aurrekaririk gabeko igoera jasaten ari da, denboran zehar mantenduko dela aurreikusten dena<sup>(1)</sup>.

Zientzialarien ustez, egokitze-neurri garrantzitsurik gabe, klima-aldaketak beroak eragindako gaixotasun-karga handituko du<sup>(1, 7)</sup>. Eraikitako inguruneari, etxebizitzari, eraikinei eta hirigintzari buruzko neurriak garrantzitsuak dira herriak babesteko eta tenperatura altuetan beroarekiko esposizioa murrizteko. Landaredia egoteak, hiriko-geometria, eta beroa kontserbatzen duten edo ez duten materialak erabiltzeak, besteak beste, bero-uhartearen efektua handitzen edo murrizten laguntzen dute<sup>(8-9)</sup>.



Klima-aldaketaren ondorioez gain, badira epe luzerako beste aldagai eta joera batzuk, tenperaturen eta giza osasunaren arteko interakzioan eragiten dutenak. Horien artean, zahartze demografikoa nabarmentzen da. Adineko pertsonak eta gaixotasun kronikoak dituztenak arrisku handiagoan daude beroaren eraginpean egoteari dagokionez. Beraz, biztanleria zahartu ahala, beroaren eraginekiko kalteberak diren pertsonen kopurua handitzen da, eta tenperatura altuek osasunean dituzten inpaktuak ere handiagoak dira.

Aurreko puntuek agerian uzten dute muturreko beroaldietarako prestatzea lehenetsua dela, eta inguruko erkidego eta herrialdeekin partekatzen dugula. Dokumentu hau 2026. urterako ekintza-plana da, beroak osasunean dituen eraginak prebenitzeko Euskadin gerta daitezkeen tenperatura altuko boladetan.

Planak honako atal hauek garatzen ditu: beroak osasunean dituen eraginak, kontuan hartu beharreko arrisku-faktoreak, talde zaugarriak, helburuak, jarduerak, adierazleak eta ezarritako zaintza-, alerta- eta informazio-sistemak. Halaber, herritarrei eta Planean parte hartzen duten eragileei zuzendutako gomendioak jasotzen ditu.

Oro har, ekainaren 1etik irailaren 30era aktibatzen da Plana, eta ohiz kanpoko baldintza meteorologikoak egonez gero, denboraldi horretatik kanpo aktibatzeko aukera dago.

## **PLANAREN INDARRALDIA**

PLANA INDARREAN EGONGO DEN ALDIA: 2026ko ekainaren 1etik irailaren 30era (ezohiko baldintza meteorologikoak egonez gero, zabaltzeko aukera zabalik)

## BEROAK OSASUNEAN DITUEN ONDORIOAK

Pertsona bat beroaren eraginpean dagoenean, gorputzak mekanismoak aktibatzen ditu barne-tenperatura gehiegi ez igotzeko. Horren ondorioz, izerdi gehiago sortzen da eta odol-fluxua larruazalerantz bidaltzen da non beroa desager daitekeen. Izerdia larruazalaren gainazalean lurrunduz beroa ezabatzen da.

Hala ere, osasun-konplikazioak gerta daitezke kasu hauetan:

- Gorputzaren erregulazio termikoak ez du lortzen tenperatura muga normalen barruan mantentzea.
- Ez da modu eraginkorrean ordezkatzeko izerdian galdutako likidoa
- Bihotza gehiegi kargatzen da, gorputza hozteko sistemak hala eskatzen duelako.

Temperatura-igoera progresiboa denean, pertsonen egokitze prozesua handiagoa da. Bat-bateko aldaketa batek egokitzen hori zaildu egiten du eta osasun-arazoak sor daitezke errazago.

Normalean, pertsona osasuntsu batek 3 °C inguruko barne-tenperaturaren aldaketa onartzen du, eta bere baldintza fisikoak eta mentalak ez dira asko aldatzen. 37 °C-tik aurrera, defentsa-erreakzio fisiologikoa gertatzen da. Adinekoak, adin txikikoak, haurdun dauden emakumeak eta gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak sentikorragoak dira tenperatura-aldaketa horiekiko.

**Adineko pertsonen** murriztu egiten zaie bero-sentsazioa eta, beraz, beren burua babesteko gaitasuna. Paralelismoa dago egarriaren pertzepzioa gutxitzearen eta beroaren pertzepzioaren artean, bereziki gaixotasun neurodegeneratiboak dituztenean. Horrez gain, pertsona horien termolisia urrituta dago (izerdi-guruin asko fibrosatuta daude, eta kapilarrek hodi-zabalkuntza murriztua dute). Termolisi ahalmenaren txikiagotzea, diabetesean eta gaixotasun neurodegeneratiboetan ere gertatzen da.

Termorregulazio-mekanismoak desorekatuta egon daitezke ere **gaixotasun kroniko** jakin batzuk dituzten pertsonen kasuan, baita autonomia mugatzen dieten desgaitasunak dituztenean ere.

Osasun-arazo kronikoak dituzten edo sendagai jakin batzuk hartzen dituzten **haurrek** ere errazago jasan ditzakete beroarekin lotutako gaixotasunak. Haurtzaroan, gainera, ezaugarri fisiologiko espezifikoak izaten dira, batez ere, gorputzeko uraren konposizioarekin, izerdi-patroiarekin eta bero metabolikoaren ekoizpenarekin lotuak. Ezaugarri horiek desabantaila termorregulatuaz jartzen dituzte pertsona helduekin alderatuta, bereziki giro bero edo hezeetan ariketa handia egiten dutenean.

Temperatura altuak (ohiz kanpoko tenperatura altuak) arrisku handia dakarkie laneko edo aisialdiko tenperatura horien eraginpean **ahalegin fisiko** handiak egiten dituzten pertsonen.

**Pertsonen erabakiek** eta ekintzek beroagatiko osasun-arazoak izateko arriskua areagotu dezakete. Adibidez:

- Izerdiaren bidez likido-galera ordezkatzeko behar adina ur ez edateak deshidratazioa eragin dezake.
- Arropa lodi eta astunak eragina izan dezake izerdiaren lurruntzeak larruazalean duen eragin freskagarrian.
- Jarduera fisikoak, bero handia egiten duenean, gorputzaren mekanismoak gainkarga ditzake tenperatura erregulatzeko.

Temperatura altuen **iraupena** ere garrantzitsua da. Temperatura altu iraunkorreko 3 egun edo gehiagoko aldiei lotutako gehiegizko heriotza-tasa ikusi da, eta horren ondorioak denboraldi horietan ikus daitezke edo 3 egun arteko atzerapenarekin. Hainbat egunetan ohiz kanpoko eguneko temperatura maximoek eta minimoek eraikinak berotzea eragiten dute eta, horrek zaildu egiten du loak hartzea eta gorputza behar bezala deskantsatzea.

Temperatura altuak arriskutsu bihurtzen diren atalasea nabarmen alda daiteke **eskualde geografikoaren** arabera. **Hezetasun erlatiboak** eta **haizeak**, esate baterako, beroaren pertzepzioa eta gorputzak hozteko duen gaitasuna alda ditzakete.

Biztanleriari dagokionez, muturreko temperaturek eguneroko bizitzan aldaketak eragiten dituzte, eta horrek baldintzatu egiten du lan-, gizarte-, osasun- eta pertsonal-egoera. Horregatik da hain garrantzitsua bertako biztanleak temperatura altuetara egokitzea eta bero-boladei aurre egiteko **prestatzea**, osasunerako arriskuak arintzeko. Beraz, garrantzitsua da prebentzio- eta erantzun-neurriak leku bakoitzeko baldintza espezifikotara egokitzea.

## Arrisku faktoreak

Aldaketa termikoek ez diete berdin eragiten biztanle guztiei. Pertsona bakoitzaren faktore pertsonalek, ingurumenekoez, sozialek eta lokalek areagotu egiten dute haren zaurgarritasuna, eta zaildu egiten dute temperatura-aldaketetara eta muturreko berora egokitzea. Beraz, funtsezkoa da aldagai horiek kontuan hartzea neurriak eta zaintza egokia ezartzeko<sup>(8)</sup>.

### Arrisku-faktore pertsonalak

- Adineko pertsonak.
- Bularreko haurrak eta 4 urtetik beherakoak.
- Emakume haurdunei.
- Gaixotasun kardiobaskularrak, arnas gaixotasunak eta gaixotasun mentalak dituzten pertsonak (dementziak, Parkinsona, Alzheimerra...).
- Gaixotasun kronikoak (diabetes mellitusa, obesitate morbida...).
- Medikamentu jakin batzuk dituzten pertsonak (diuretikoak, neuroleptikoak, antikolinergikoak eta lasaigarriak).
- Oroimen-arazoak dituzten pertsonak, ulertzeko edo orientatzeko zailtasunak dituztenak edo eguneroko bizitzan autonomia gutxi dutenak.
- Berora egokitzeko zailtasunak dituzten pertsonak.
- Temperatura altuekin bat datozen gaixotasun akutuak.
- Alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumoa.

### Jarduera fisikoa areagotzeagatiko arrisku-faktoreak

- Aisialdi- edo kirol-arrazoiengatik, hala nola aire zabaleko ariketa fisikoengatik, kirol-jolas edo -jarduerengatik, edo kirol-lehiaketengatik.
- Etxeko jarduera dela-eta, hala nola etxean edo etxetik kanpo, lorategian edo baratzean jarduera fisikoa eskatzen duten lanak.

### Laneko arriskuen faktoreak

- Honako hauek eskatzen dituzten okupazioak:
  - Eguzkitan denbora luzez egotea
  - Lan fisiko handia.
  - Bero-iturrirekiko esposizioa.
  - Gorputzeko beroa kanporatzea zailtzen duten babes-ekipoak erabiltzea.
- Temperatura-, aireztapen- edo hezetasun-baldintzak direla-eta temperatura egokiak mantentzea zaila den lantokiak.

### Ingurumeneko eta gizarteko arrisku-faktoreak

- Bakarrik bizi diren pertsonak.
- Etxerik gabeko pertsonak.
- Baldintza ekonomiko txarrak dituzten pertsonak.
- Tenperaturak bitarteko aktibo edo pasiboen bidez erregulatzeko gaitasun eskasa izateagatik barne-tenperatura altuegiak dituzten etxebizitzetan bizitzea.
- Ingurumen-kutsadura.
- Bero-uharteak (ingurune oso urbanizatuak, itzalik eta landaretzarik gabeko eremuak, etab.).
- Gaez mantentzen diren bero-boladen eraginpean etengabe egotea zenbait egunez.

### Tokiko arrisku-faktoreak

- Biztanleria tokiko klimara egokitzea, portaera-faktoreek eraginda, hala nola aire zabalean igarotzen den denbora edo arropa, bai eta ingurune fisikoko eta eraikitako inguruneko faktoreak ere.
- Eremuaren ezaugarri demografikoak. Biztanleriaren ezaugarriak, temperatura altuekiko zaurgarriagoak diren taldeei dagokienez.

## Beroak eragindako ondorio zuzenak, sintomak eta nola jokatu

Beroak osasunean dituen ondorio zuzenak<sup>1</sup> hainbat larritasun izan ditzakete: karranpak eta beroak eragindako akidura, estres termikoa, deshidratazioa, sinkopea eta bero-kolpea. Neurri egokirik gabe, inpaktu horiek ondorio latzak izan ditzakete.

**Beroagatiko erupzioa.** Gehiegizko izerdiak izerdi-guruinak blokeatzen dituenean gertatzen da. Erupzio gorri bat sor daiteke, koska eta irtengune edo anpulu txikiak dituena. Larruzala larruzalarekin kontaktuan dagoen lekuetan gertatzen da, hala nola lepoan, izterrondoan, besapeetan, ukondoaren barrualdean eta bularren azpian.

**Deshidratazioa.** Egarria, ondoez orokorra, urdail-hesteetako alterazioak eta muskulu-karranpak izaten dira.

---

<sup>1</sup> Tenperatura altuek populazioetan duten inpaktuaren zati handi bat ez litzateke zuzeneko eragina izango, baizik eta lehendik zeuden gaixotasunak, besteak beste, arnas gaixotasunak, kardiobaskularrak, diabetesa edo giltzurrun-gaixotasunak larriagotzearen ondorioa

**Beroagatiko karranpak.** Muskulu uzkurdurak dira, batez ere muskulu eskeletikokoak. Desoreka hidroeletrolitikoaren ondorioz gertatzen da, ariketa fisikoa egiterako garaian, hidratazio desegokia denean, hiponatremia eta, batzuetan, hipomagnesemia eta hipopotasemia eraginez.

**Beroagatiko sinkopea.** Garun-mailako odol-fluxua, oro har eta aldi baterako, murriztu delako gertatzen da, larruazaleko hodi-zabalkuntzaren eta odol-itzulera desegokiaren ondorioz. Hipotentsioa, izerdia, larruazal hotza, dardara, konortea galtzea, zurbiltasuna, zorabioa eta esfinterren erlaxazioa ikus daitezke. Egoera termiko desegokietan denbora luzez jarrerari eusteagatik ere gerta daiteke, eta horrek tentsio arteriala gutxitzea eragiten du.

**Beroagatiko akidura.** Gorputzak ura eta gatza galtzeari ematen dion erantzuna da, normalean gehiegizko izerdiagatik. Ondorioa honako hau da: 40 °C-tik beherako sukarra, buruko mina, nekea, goragalea, zorabioa, larruazal hotz zurbil eta hezea, izerdi handia, pulsu azkarra eta ahula, unadura eta muskulu-karranpak. Behar bezala tratatzen ez bada, bero-kolpe koadro batera igaro ahal izango da.

**Nola jokatu beroak eragindako akidura kasuetan:**

- Arropa lasaitu eta arindu.
- Ura hurrupaka edan.
- Leku freskoa bilatu eta bertan egon.
- Tenperatura urarekin eta oihal hotzekin jaitsi.
- Osasun-laguntza bilatu, goragaleak agertzen badira, sintomek okerrera egiten badute eta ordubete baino gehiago irauten badute, bai eta gaixotasun kronikoen kasuan.

**Bero-kolpea edo intsolazioa.** Beroarekin lotutako gaixotasunik larriena da. Gorputzak hozteko duen gaitasunak huts egiten duenean gertatzen da. 40 °C-tik gorako gorputz-tenperatura, arnasketa eta pulsu azkarra eta gogorra ditu. Baliteke izerdirik ez izatea. Erlazionatutako bestelako sintomak: larruazal beroa eta gorritua, konbultsioak, goragaleak eta gorakoak, haluzinazioak, suminkortasuna edo portaeraren alterazioak, nahasmena eta eldarnioa.

**Nola jokatu bero-kolpe posible baten aurrean**

- Hil ala biziko larrialdia da. [112 ZENBAKIRA DEITU BEREHALA](#)
- Laguntza iritsi bitartean:
  - Pertsona leku freskora eraman
  - Tenperatura jaisten lagundu, urarekin edo oihal hotzekin
  - Ez eman ezer edateko

## HELBURUAK

**Helburu orokorra:** tenperatura altuek Euskadiko biztanleen osasunean duten eragina murriztea.

### Helburu espezifikoak

1. Osasun-arloko eta gizarte-zerbitzuetako profesionalak eta planean inplikaturako beste erakunde eta administrazio batzuetako profesionalak informatzea eta sentsibilizatzea, tenperatura handiei lotutako osasun-arriskuari buruz eta zaintza- eta prebentzio-neurriei buruz.
2. Herritarrek informatzea eta sentsibilizatzea tenperatura altuekiko esposizioarekin lotutako arriskuaz eta prebentzio-neurriez
3. Giro-tenperatura zaintzeko eta iragartzeko sistema bat inplementatu eta eratu, tenperatura altuak aurreikusteko eta arrisku-mailaren arabera kalifikatzeko.
4. Ingurumen-tenperatura altuei lotutako osasun-ondorioen zaintza epidemiologikorako sistema bat ezartzea eta ezartzea.
5. Tenperatura altuko egoeretan, herritarrei eta erakunde eskudunei arrisku mailaren berri ematea eta prebentzio neurrien inplementazioa sustatzea.

## TENPERATURAK ETA ARRISKU-MAILAK IRAGARTZEKO ETA EBALUATZEKO SISTEMA

Euskalmetek (Euskal Meteorologia Agentzia), Beroaren Aurkako Plana indarrean dagoen bitartean, gehieneko eta gutxieneko tenperaturen pronostikoak egunero sortuko ditu, Euskadin zehaztutako **4 klima-eremuetarako** (1. irudia):

- **Kostaldea:** itxasotik oso gertu
- **Kantauri eremuko barnealdea:** gainerako isurialde kantauriarra
- **Iragaitze eremua:** Arabako lautada eta inguruak
- **Ebro ondoko eremua:** Arabako Errioxa eta Arabako hegoaldea

### 1. irudia. Euskadin definitutako klima-eremuak



Aurrez aipaturako klima-eremuetako tenperatura altuen iragarpenak aukera ematen du populazioak jasan dezakeen arrisku-maila kalifikatzeko. Euskalmetek/LAEMZek egunero egin eta emango du arriskuaren kalifikazioa, bide elektronikoa erabilita.

Gehiegizko tenperaturaren magnitudearen eta haren iraupenaren arabera, honako arrisku-mailak ezartzen dira, maila txikienetik handienera:

- **0 maila** tenperatura handiegirik gabeko egoera
- **1. maila, horia**: **Abisu-egoera** sortzen du
- **2. maila, laranja**: **Alerta-egoera** sortzen du
- **3. maila, gorria**: **alarma-egoera** sortzen du

OMEk gomendatzen du tenperatura altuen arriskua ebaluatzea, populazioetan osasun-ondorioak agertzearekin lotutako tenperatura-atalaseak erabiliz. Gomendio hori jarraituz, 1. eta 2. taulen ohartarazpen mailak ezartzeko, Euskadiko isoklimatiko eremuetan egindako ikerketa baten aurreko emaitzak kontuan hartu dira, eta Euskadirako Carlos III Osasun Institutuan egindako ikerketetan lortutako emaitzak.

EUSKALMETek/LAEMZek tenperatura altuko egoeren arrisku-mailak kalifikatuko ditu, 1. eta 2. tauletan adierazitako tenperatura-atalaseak gainditzean oinarrituta, eta, beharrezkoa denean, beste ingurumen-aldagai batzuk kontuan hartuta, hala nola hezetasun erlatiboa eta haizea. Arrisku-mailak (abisua, alerta, alarma) 1. taulako tenperatura maximoen atalaseak gainditzen direnean edo 2. taulako tenperatura maximoaren eta minimoaren atalaseak eta denborak aldi berean gainditzen direnean deklaratu dira.

**1. taula.** Tenperatura maximoaren atalaseak arrisku-maila kalifikatzeko

EREMUA	GEHIENEZKO TENPERATURA (°C)		
	1. maila Abisua	2. maila Alerta	3. maila Alarma
Kostaldea	≥ 30	≥ 35	≥ 37
Kantauri eremuko barnealdea	≥ 33	≥ 38	≥ 40
Iragaitte eremua	≥ 34	≥ 37	≥ 39
Ebro ondoko eremua	≥ 35	≥ 38	≥ 40

**2. taula.** Adierazitako denbora-tarteetan, tenperatura maximo eta minimoen atalasea batera gainditzeak arrisku maila ezartzen du

Eremua (T <sup>a</sup> min-T <sup>a</sup> max)	1. maila Abisua	2. maila Alerta	3. maila Alarma
Kostaldea (≥ 19 - ≥ 28)	1-2 egun	3-4 egun	5 egun edo gehiago
Kantauri eremuko barnealdea (≥17 - ≥ 32)	1-2 egun	3-4 egun	5 egun edo gehiago
Iragaitte eremua (≥ 17 - ≥ 33)	1-2 egun	3-4 egun	5 egun edo gehiago
Ebro ondokoa (≥18 - ≥34)	1-2 egun	3-4 egun	5 egun edo gehiago



## TENPERATURA ALTUEK OSASUNEAN ERAGITEN DITUZTEN ONDORIOEN ZAINZA EPIDEMIOLOGIKORAKO SISTEMA

### Beroari egotz dakioken hilkortasunaren zenbatespenak

2026eko Bero Planaren indarraldian, Osasun Saileko Osasun Publikoko Zuzendaritzak jarraipen xehatua egiten dio Carlos III-Osasun Institutuaren Epidemiologia Zentro Nazionalak (CNE) egiten duen beroaren hilkortasun egozgarriaren monitorizazioari.

CNEren hilkortasuna monitorizatzeko programak (MoMo) gehiegizko tenperaturek biztanleriaren hilkortasunean duen eragina balioesten du, heriotza egozgarrien eguneroko estimazioak emanez, adin-taldearen, autonomia-erkidegoaren eta probintziaren arabera.

CNEk Kairós indizea ere kalkulatu du, gehiegizko tenperaturari lotutako heriotza-alertak ematen dituena. Horretarako, kalkulatu egiten du zer probabilitate dagoen heriotzen kopuruaren % 10 handitzeko, gehiegizko tenperaturek eraginda, espero zen hilkortasunarekin alderatuta. Gehiegizko hilkortasun hori gertatzeko probabilitatearen arabera eraikitzen da indizea:

- Kairós 1: probabilitatea % 40 baino txikiagoa bada. Gehiegizko tenperaturari egotz dakizkiokeen heriotza-abisurik ez dagoela adierazten du.
- Kairós 2: probabilitatea % 40 eta % 60 bitartekoa bada. Maila ertaineko gehiegizko tenperaturari egotz dakioken heriotza-abisua adierazten du.
- Kairós 3: probabilitatea % 60tik gorakoa bada. Maila altuko gehiegizko tenperaturari egotz dakioken heriotza-abisua adierazten du.

### EAEko zerbitzu sanitarioetan erregistratutako beroaren ondoriozko hilkortasunaren zaintza

Planaren indarraldian, beroak eragindako hilkortasunaren jarraipen espezifiko egingo da asistentzia-sarean (X-30: Gehiegizko bero naturalarekiko esposizioa). Euskadiko laguntza-zerbitzuek, larrialdi-zerbitzuek barne, I. eranskina osatuko dute beroaren eraginpean egon den heriotza bakoitzeko, eta ahalik eta denbora laburrenean (24 ordu baino gutxiagoan, oro har) **Osakidetza Asistentzia Sanitarioko Zuzendaritzara** ([GUNE.SEGURUASSCC@osakidetza.eus](mailto:GUNE.SEGURUASSCC@osakidetza.eus)) eramango dute. Handik, **Osasun Publikoko Zuzendaritzako Zaintza Epidemiologikoko Zerbitzuari** jakinaraziko zaio, eta hark, era berean, Osasun Ministerioari bidaliko dio informazio hori.

## ABISUEN ETA PREBENTZIO JARDUEREN JAKINARAZPENA

### Jakinarazpenak arrisku-mailaren arabera.

Arrisku-mailak adierazi ondoren (abisua, alerta, alarma), funtsezko jarduera bat da herritarrei eta parte hartzen duten erakundeei egoeraren eta jarraitu beharreko gomendioen berri ematea. Informazio horren helburua erantzun kolektiborako gaitasuna handitzea da, herritarrek beroaren arriskuei eta prebentzio neurriei buruz duten kontzientzia handituz eta parte hartzen duten erakundeen jarduera protokoloak aktibatuz.

3. taulan, tenperatura altuko gertakarietarako abisu-sistemaren komunikazio-eskema zehazten da, arrisku-mailaren arabera sailkatuta. Euskalmetek/DAEMek eta Osasun Sailak hasiko dute arrisku-mailaren arabeko abisuak barreiatzen edo jakinarazten, eta Planean parte hartzen duten eragileen lanak anplifikatuko du.

### Tenperatura altuko gertakarietako prebentzio-neurriak

Beroaren eraginpean egoteak dakartzan ondorioak prebenitu egin daitezke neurri handi batean. Gaur egun, ebidentzia zientifikoa metatu da (1, 10), tenperatura altuen ondorioak prebenitzeko gomendatu izan diren neurrien eraginkortasuna babesten duena.

Beroaren ondorioak prebenitzeko gomendioak herritar guztiei eta talde kalteberei zuzendutako neurriak dira. Aire zabaleko zein barrualdeko berotik babestea, deshidratazioa saihestea eta beste pertsona batzuk zaintzea (ikus 1. koadroa).

### Planean inplikaturako zerbitzu eta erakundeen jarduerak

Arrisku-egoeretan komunikatzeko eta prebentzio-neurriak bultzatzeko, hainbat erakundek eta administrazioek parte hartu behar dute, batez ere biztanleria-talde ahulenean lotutako jarduerak egiten dituztenek. Hala, funtsezkoa da Planean honako hauek laguntzea:

- Udalak eta toki-erakundeak.
- Gizarte-zerbitzuak: etxez etxeko zerbitzuak, telelaguntza-zerbitzuak, adinekoen zentroak.
- Osasun-zerbitzuak.
- Laneko osasunaren arloko enpresak, zerbitzuak eta administrazioak.
- Eusko Jaurlaritzako sailak.

Aurreko erakunde bakoitzak bere jardun-eremuak ditu. III.- IX. ERANSKINETAN aurreko zerbitzu eta erakunde bakoitzerako gomendatutako jarduerak aurkezten dira, aitortutako arrisku-maila kontuan hartuta.

## 1. KOADROA. BEROAREN ERAGINAK 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 pertsianak itxita eduki temperatura altuak direnean.
- Gaueko airea aprobetxatu gelak aireztatze eta freskatzeko.
- Eguneko ordurik beroenetan, ez erabili beroa sortzen duten etxetresna elektrikorik eta aparaturik.
- Haizagailu elektrikoak erabiltzeak arindu egin dezake, baina temperatura 35 °C-tik gorakoa denean, ez dira erabilgarriak beroarekin lotutako gaixotasunak prebenitzeko, ez baitute gorputzaren temperatura 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 ugariak 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 emakumeei 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](#)

### 3. Taula. Arrisku egoeren abisu-sistema. Komunikazio-eskema arrisku-mailaren arabera

0 ARRISKU MAILA: ARRISKU EGOERARIK GABE	
<i>Osasun Saila</i>	Eragileekiko koordinazioa, komunikazio instituzionala Herritar guztiei eta talde zaugarriari jakinaraztea
1. ARRISKU-MAILA: ABISU-EGOERA	
<i>EUSKALMET-LAEMZ</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperatura altuengatik abisu-egoerari buruzko informazioa: “abisuak nahierara”, X (@Euskalmet, @112_SOSDeiak), Web orria.</li> <li>• Erakunde parte-hartzaileei informazioa .</li> </ul>
<i>Osasun Saila</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arriskuei eta prebentzio-neurriari buruzko informazioa, bereziki zaugarritasun-egoeran dauden taldeentzat.</li> <li>• Abisu-egoeraren berri ematea (1. maila) Planean parte hartzen duten erakundeei, beren jardueraren aurreikusitako prebentzio-neurriak ezar ditzaten eta zaugarritasun-egoeran dauden pertsonari arreta handiagoa eman diezaieten. Planean parte hartzen duten erakundeak dira: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osakidetza/Osasun-zerbitzuak.</li> <li>• Gizarte zerbitzuak: etxez etxeko gizarte-zerbitzuak, telelaguntza-zerbitzua, adinekoen zentroak.</li> <li>• Osalan.</li> <li>• Toki-erakundeak.</li> <li>• Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritza.</li> </ul> </li> </ul>
2. ARRISKU-MAILA: ALERTA-EGOERA	
<i>EUSKALMET-LAEMZ</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperatura altuengatik alerta-egoerari buruzko informazioa: “abisuak nahierara”, X (@Euskalmet, @112_SOSDeiak), Web orria.</li> <li>• Erakunde parte-hartzaileei informazioa.</li> <li>• Prentsa-oharra. Komunikabideak.</li> </ul>
<i>Osasun Saila</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arriskuei eta prebentzio-neurriari buruzko informazioa indartzea, herritar guztientzat eta talde zaugarrientzat.</li> <li>• Planean parte hartzen duten erakundeei alerta-egoeraren berri ematea (2. maila), beren jardueraren aurreikusitako prebentzio-neurriak indartzeko.</li> </ul>
3. ARRISKU-MAILA: ALARMA-EGOERA	
<i>EUSKALMET-LAEMZ</i> <i>Osasun Saila</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alarmaren berri ematea 2. mailako–Alerta egoeraren bideetatik eta hartzaileei.</li> <li>• Komunikazioa indartzea. Komunikabideen erabilera intentsiboa.</li> <li>• Jarraipen-mahaiak edo, hala badagokio, aktibatuta dagoen Larrialdi Planaren Zuzendariak erabakitako ezohiko neurrien jakinarazpena.</li> </ul>

\* Abisu-egoerak (1. arrisku-maila) modu iraunkorrean edo errepikatuan ematen badira, arrisku-maila handiagoan aurrera egin gabe, komunikazioei behar adinako tartea utziko zaie mezua nekagarri suerta ez dadin.

Bero-egoerei atmosferaren kutsadura handiko egoera gehitzen bazaie, 3. taulan aurreikusitako komunikazioetan kutsaduragatiko arrisku-mailaren eta gomendatutako prebentzio-neurrien berri emango da.

## EBALUAZIOA

Planaren ebaluazio-adierazleak:

- Planaren indarraldian tenperatura altuek eragindako arrisku egoeren kopurua, arrisku-mailaren arabera (abisua, alerta eta alarma)
- Planaren indarraldiko arrisku-maila bakoitzeko egunen kopurua eta ehunekoa
- Tenperatura altuen hilkortasun egozgarria
- Gehiegizko bero naturalak eragindako heriotzen eta larrialdien kopurua (CIE-10-X30)

II. eranskinean, 2025. urteko ebaluazioa jasotzen da, aurreko adierazleen erabileratik abiatuta.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Heat and health in the WHO European Region: updated evidence for effective prevention. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/339462/9789289055406-eng.pdf>
2. Linares Gil, Cristina; López-Bueno, José Antonio; Navas-Martín, Miguel Ángel, Díaz Jiménez, Julio, Determinación de umbrales de mortalidad por ola de calor según regiones isoclimáticas en España, Madrid, Instituto de Salud Carlos III: 2024. <http://hdl.handle.net/20.500.12105/17386>
3. Carmona R, Linares C, Ortiz C, Mirón IJ, Luna MI, Díaz J. Spatial variability in threshold temperatures of heat wave mortality: impact assessment on prevention plans. International Journal of Environmental Health Research 2017: 27:6; 463-475, DOI: 10.1080/09603123.2017.1379056. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09603123.2017.1379056>
4. Lakhoo, DP, Blake HA, Chersich MF, Nakstad B, Kovats S. The Effect of High and Low Ambient Temperature on Infant Health: A Systematic Review. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 9109. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9331681/pdf/ijerph-19-09109.pdf>
5. Centro Nacional de Epidemiología- ISCIII. Informe MoMo, verano 2024. Hemen eskuragarri: [https://docmomo.isciii.es/Informe\\_verano\\_2024.html](https://docmomo.isciii.es/Informe_verano_2024.html)
6. Follos Pliego F, et al., 2020. Evolución de la temperatura de mínima mortalidad en Madrid y Sevilla en el periodo 1983-2018. Rev. salud ambient. 2020; 20(1):14-20. Hemen eskuragarri: <https://ojs.diffundit.com/index.php/rsa/article/view/1058/955>
7. Heatwaves and Health: Guidance on Warning-System Development. Geneva: World Meteorological Organization and World Health Organization, 2015. [https://ghhin.org/wp-content/uploads/WMO\\_WHO\\_Heat\\_Health\\_Guidance\\_2015.pdf](https://ghhin.org/wp-content/uploads/WMO_WHO_Heat_Health_Guidance_2015.pdf)
8. Ministerio de Sanidad. Plan Nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperatura sobre la salud Año 2025. Hemen eskuragarri: <https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/calorExtremo/publicaciones/docs/calorEnElTrabajo.pdf>
9. Sanchez Martinez G, Kendrovski V, Salazar M, Donato F, Boeckmann M. Heat-health action planning in the WHO European Region: Status and policy implications. Environmental Research 214 (2022) 113709

10. Hajat S, O'Connor M, Kosatsky T (2010). Health effects of hot weather: from awareness of risk factors to effective health protection. *Lancet*. 375(9717):856–63. doi:10.1016/S0140-6736(09)61711-6
11. Monroy Marti E, Luna Mendaza P. Estrés térmico y sobrecarga térmica: evaluación de los riesgos (I). Instituto Nacional de seguridad e higiene en el trabajo.2011; Notas de prevención (922).
12. Berry P, M.Enright P, Shumake-Guillemot J, Villalobos-Prats E, Campbell-Lendrum D. Assessing Health Vulnerabilities and Adaptation to Climate Change: A Review of International Progress. *J. Environ. Res. Public Health* 2018, 15(12).
13. Casanueva A, Burgstall A, Kotlarski S, Messeri A, Morabito M, Flouris AD, Nybo L, Spirig C, Schwierz C. Overview of Existing Heat-Health Warning Systems in Europe. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16, 2657; doi:10.3390/ijerph16152657
14. Adélaïde I, Chanel O, Pascal M. Health effects from heat waves in France: an economic evaluation. *The European Journal of Health Economics* (2022) 23:119–131 <https://doi.org/10.1007/s10198-021-01357-2>
15. Jay O, Capon A, Berry P, Broderick C, Dear R, Havenith G, Honda Y, Kovats RS *et al.* Reducing the health effects of hot weather and heat extremes: from personal cooling strategies to green cities. *Lancet* 2021; 398: 709–24
16. Ebi KL, Capon A, Berry P, Broderick C, Dear R Havenith G *et al.* Hot weather and heat extremes: health risks. *Lancet* 2021; 398: 698–708
17. Achebak H, Rey G, Chen ZY, Lloyd SJ, Quijal-Zamorano M, Méndez-Turrubiates RF, Ballester J. Heat Exposure and Cause-Specific Hospital Admissions in Spain: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Environ Health Perspect*. 2024 May;132(5):57009. doi: 10.1289/EHP13254. Epub 2024 May 22. PMID: 38775486; PMCID: PMC11110655.

**BEROAREN ONDORIOEI ETA PREBENTZIO-NEURRIEI BURUZKO INFORMAZIO GEHIAGO NAHI IZANEZ GERO,  
HONAKO WEBGUNE HAUEK HAU KONTSULTA DAITEZKE:**

- Osasun Saila. Eguzkitan eta berotan egoteari buruzko prebentzio-informazioa (webgunea) <https://www.euskadi.eus/informazioa/udaz-gozatu-zure-osasuna-zaindu/web01-a3visol/eu/>
- Euskalmet. Eguraldiaren iragarpena <https://www.euskalmet.euskadi.eus/s07-5853x/eu/meteorologia/home.apl?e=8>
- Osasun Saila - Osakidetza. Beroa, osasuna eta sendagaiak. INFAC. 2023;31(2): 10-20. [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime\\_infac\\_2023/eu\\_def/adjuntos/Boleti-n-INFAC\\_Vol\\_31\\_2\\_SENDAGAIK-ETA-BEROA\\_EUS.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2023/eu_def/adjuntos/Boleti-n-INFAC_Vol_31_2_SENDAGAIK-ETA-BEROA_EUS.pdf)

## I. ERANSKINA. BEROAK ERAGINDAKO HERIOTZA BURUZKO INFORMAZIOA (TENPERATURA ALTUEI EGOZGARRIAK)

Beroari egotzitako heriotzei buruz jaso beharreko informazioa honako hau da:

### 1. *Datu demografiko indibidualak*

- 1.1. Adina
- 1.2. Sexua
- 1.3. Lanbidea
- 1.4. Bizilekua (udalerrria)

### 2. *Arrisku-faktoreekiko esposizioa*<sup>2</sup>

- 2.1. Arrisku-faktorea: Bai/Ez
- 2.2. Erantzuna baiezkoa bada: Zein/Zeintzuk

### 3. *Datu kliniko-asistentzialak*

Ospitaleratzearen inguruabarrak, arrisku-faktore klinikoak eta ospitaleratze baldintza indibiduala, beroaren ondoriozko patologiarekin lotutako hiru baldintzaren arabera neurtuta: hipertermia, deshidratazioa eta hiponatremia.

- 3.1. Arrisku-faktore indibidualen presentzia<sup>3</sup>. Bai/Ez
- 3.2. Erantzuna baiezkoa bada: Zein/Zein
- 3.3. Ospitaleratzea non izan den (udalerrria)
- 3.4. Ospitaleratze-data
- 3.5. Ospitaleratze-zerbitzua (larrialdiak, kardiologia, geriatría...)
- 3.6. Ospitaleratze- unean badu honelakorik
  - a. Hipertermia Bai/Ez
  - b. Deshidratazioa Bai/Ez
  - c. Hiponatremia Bai/Ez

### 4. Heriotzari eta informazioaren komunikazioari buruzko datuak

- 4.1. Heriotza non izan den (udalerrria)
- 4.2. Heriotza-data
- 4.3. Heriotzari buruzko informazioa Osasun Ministerioko Ingurumen eta Lan Osasuneko Zuzendariordetza Nagusiari helarazteaz arduratzen den Osasun Sailaren zerbitzuan jaso den eguna

Informazioa Osasun Ministerioko Ingurumen Osasuneko eta Lan Osasuneko Zuzendariordetza Nagusira bidali den eguna.

---

<sup>2</sup> **Esposizioa:** arrisku sozialeko faktorearen presentzia (isolamendua, kale-egoera, egoera txarreko etxebizitza eta hozteko zailak diren etxebizitzak), lan-arrazoiengatikoa gehiegizko bero-esposizioa (kanpoko lana edo giro beroekin kontaktu handia eskatzen duena), kirol-jarduerak edo intentsitate fisiko handikoak

<sup>3</sup> **Arrisku-faktore indibidualak:** gaixotasun kardiobaskularrak, arnasketakoak, mentalak, neurologikoak, metabolikoak, obesitate morbida...; tratamendu medikoak (diuretikoak, neuroleptikoak, antikolinergikoak eta lasaigarriak); oroimenaren nahasmenduak, ulertzeko edo orientatzeko zailtasunak edo autonomia gutxi eguneroko bizitzan; gaixotasun akutua tenperatura handiegian; alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumoa.

## II. ERANSKINA 2025eko PLANAREN EBALUAZIOA

Temperatura altuko gertakariak ondorio negatiboak dituzte osasunean, eta ondorio horiek erikortasuna eta hilkortasuna handitzean islatzen dira, batez ere klima epeleko eremuetan. Azterketa epidemiologikoez frogatu dute temperatura altuek zuzenean eragiten dutela gaixotasun kardiobaskularren eta arnasbideetako ondoriozko hilkortasunean. Gehiegizko tenperaturak herritarren osasunean duen eragina murrizteko asmoz, Osasun Sailak herritar guztiei eta arrisku-taldeeizuzendutako jarduera multzo bat berrikusten du urtero. Temperatura altuek osasunean duten eragina ezagutzeko, hainbat informazio sistema artikulatzen dira.

Temperaturei buruzko informazio-sistema: Euskalmet gai da tenperaturak egun batzuk lehenago iragartzeko. Horri esker, herritarrei informazioa emateko abisuak, alertak eta alarmak sor daitezke. Guztira 15 abisu/alerta/alarma identifikatu ziren bero plana aktibatzekeo aldiari (2025.06.01etik 2025.09.30era).

**1. taula. Bero Plana indarrean dagoen bitartean igorritako abisuak, alertak eta alarmak. 2025.urtea. Euskadi.**

ZENBAKIA	DATA	ABISU/ALERTA/ALARMA	KAUSA	ESKUALDEA
1	2025/06/09	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK	1,2,3 y 4
2	2025/06/18	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK/ TENPERATURA ALTU IRAUNKORRAK	1,2,3 y 4
3	2025/06/23	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK/ TENPERATURA ALTU IRAUNKORRAK	2,3 y 4
4	2025/06/27	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK/ TENPERATURA ALTU IRAUNKORRAK	1,2,3 y 4
5	2025/06/30	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK/ TENPERATURA ALTU IRAUNKORRAK	1, 3 y 4
		LARANJA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK	2
6	2025/07/09	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK	4
7	2025/07/15	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK	4
8	2025/08/04	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK/ TENPERATURA ALTU IRAUNKORRAK	1, 2, 3 y 4
9	2025/08/08	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK/ TENPERATURA ALTU IRAUNKORRAK	1, 2, 3 y 4
10	2025/08/11	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK/ TENPERATURA ALTU IRAUNKORRAK	1, 2, 3 y 4
		LARANJA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK/ TENPERATURA ALTU IRAUNKORRAK	1, 2, 3 y 4
11	2025/08/12	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK/ TENPERATURA ALTU IRAUNKORRAK	1, 2, 3 y 4
		LARANJA	TEMPERATURAS MÁXIMAS EXTREMAS	1,2, 3 y 4
12	2025/08/14	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK/ TENPERATURA ALTU IRAUNKORRAK	2,3 y 4
		LARANJA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK	3 y 4
13	2025/09/06	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK	1 y 2
14	2025/09/17	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK	2
15	2025/09/18	HORIA	MUTURREKO TENPERATURA MAXIMOAK	1,2 y 3



Bero planaren aktibazio aldian, egunen % 25,41ean atalase-tenperaturen gainditze motaren bat detektatu zen. Atalase bakoitza gainditu zen egun kopuruaren xehetasuna hurrengo taulan jasotzen da.

**2. taula. Bero Plana indarrean dagoen bitartean igorritako abisuak, alertak eta alarmak banatzea. 2025. urtea. Euskadi.**

<b>2025/06/01tik 2025/09/30ra denboraldia</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Denboraldiko egunak, guztira	122	-
Abisurik, alertarik edo alarmarik gabeko egunak	91	76,6
Abisua, alerta edo alarma duten egunak	31	25,4
Abisudun egunak (horia)	27	21,31
Alertadun egunak (laranjak)	4	4,1
Alarmadun egunak (gorriak)	0	0
Abisuak, alertak edo alarmak, guztira	15	-

2025eko Euskadiko Bero Planean ezarritako tenperatura atalaseak gainditzeari buruz Euskalmetek egindako iragarpenak honela banatu ziren:

- 1. zona, kostaldea: 14 eguneko abisua
- 2. eremua, Kantauri barnealdea: 21 eguneko abisua
- 3. zona, trantsizio-eremua: 23 eguneko abisua
- 4. eremua, Ebroko ardatzaren eremua: 29 eguneko abisua

**Eguneroko hilkortasunaren monitorizazioa (MoMo) 2004an** garatu zen, gehiegizko tenperaturen ondorioen aurkako prebentzio-ekintzen planaren esparruan, Osasun Ministerioak koordinatuta, gehiegizko tenperaturak biztanleriaren osasunean duen eragina murrizteko. MoMoren helburua da eguneroko hilkortasunaren desbideratzeak identifikatzea, hilkortasunaren serie historikoen arabera espero zenarekiko, eta aukera ematen du Osasun Publikoan garrantzia duen edozein gertakariren eragina zeharka zenbatesteko. Informazioa ISCIIIk prestatu eta zabaltzen du, eta hemen dago eskuragarri: [https://momo.isciii.es/panel\\_momo/#section-momo](https://momo.isciii.es/panel_momo/#section-momo). Bero plana aktibatu den hilabeteetan, 138 heriotza jaso dira, Euskadiko tenperatura altuen ondorioz.

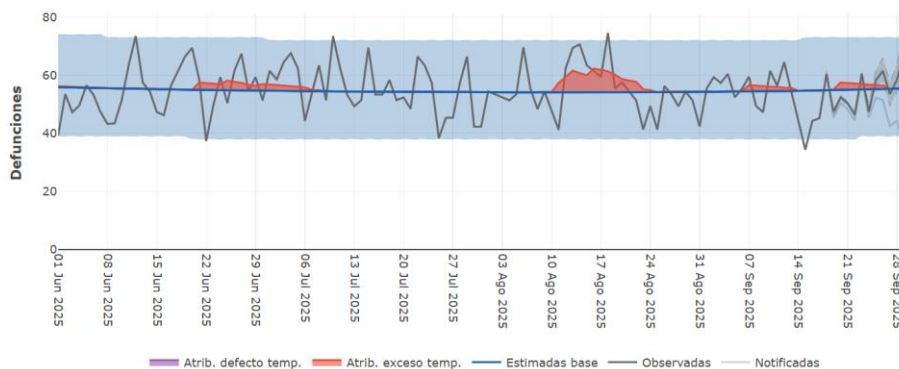
### 3. taula. Temperatura altuek Euskadiko eguneroko hilkortasunean duten eragina. MoMo.

Urtea- hilabetea	Jakinarazitako heriotzak	Ikusitako heriotzak	Zenbatetsitako heriotzak_oinarri	Gehiegizko ezaugarriak_kausak	Temperatura egozgarriak
2025-09	1568	1582	1642	-59	26
2025-08	1699	1699	1677	22	74
2025-07	1728	1728	1684	44	12
2025-06	1630	1630	1655	-25	27

### 4. taula. Temperatura altuei egotz dakiekeen inpaktua eguneroko hilkortasunean Kantauri isurialdeko autonomia-erkidegoetan. MoMo.

Urtea- hilabetea	Behatutako heriotzak	Heriotzak oinarri_estimatuak	Gehiegizkoa kausa_guztiak	Egozgarriak temperatura	Beroak eragindako heriotzen ehunekoak
Asturias	4006	3974	32	66	1,65
Cantabria	2005	1939	66	35	1,75
Euskadi	6681	6658	23	138	2,07
Galicia	10349	9913	436	395	3,82

### 1. irudia. Eguneko hilkortasuna Euskadin 2025eko ekaina-abuztua. MoMo.



\* Taularen eta irudiaren iturria: Centro Nacional de Epidemiología- ISCIII. Informe MoMo, verano 2024. Hemen eskuragarri: [https://docmomo.isciii.es/Informe\\_verano\\_2024.html](https://docmomo.isciii.es/Informe_verano_2024.html)

### Temperatura altuek eragindako heriotzak.

Gehiegizko temperaturek osasunean dituzten ondorioen aurkako Prebentzio Jarduketan Plan Nazonala aktibatzen den aldian beroari egotz dakiokeen hilkortasunaren jarraipena hobetzeko asmoz, Euskadiko laguntza-zerbitzuek beroaren eraginpean egoteari (bero-kolpea) egotzitako heriotza bakoitzaren berri ematen dute. Jakinarazpen horiek Osakidetzako Asistentzia Sanitarioko Zuzendaritzara eta Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritzara bidaltzen dira. 2025ean ez zen jakinarazpenik jaso bide horretatik.

### III. ERANSKINA. TOKI ADMINISTRAZIOENTZAKO JARDUEREN GOMENDIOA

Eusko Jaurlaritzako Osasun Publikoko Zuzendaritzak edo Euskalmetek/LAEMZek tenperatura altuei buruzko jakinarazpena egiten badute, honako hau gomendatzen da:

#### 1. MAILA. ABISU-EGOERA TENPERATURA ALTUENGATIK

- Herritar guztiei eta udalarekin lotutako erakundeei osasun-arriskuei eta tenperatura altuekin lotutako prebentzio-neurriei buruzko informazio orokorra eman (1. koadroa) tokiko komunikabideen, informazio-pantailen, hondartzetako eta igerilekuetako sorospen-zerbitzuen eta abarren bidez.

Informazioa helarazteko lekuak eta zerbitzuak:

- Haur-eskolak.
  - Adinekoen zentroak.
  - Hiri-kanpalekuak.
  - Kiroldegiak eta igerilekuak.
  - Jantoki sozialak.
  - Aterpetxeak eta harrera-zentroak.
  - Bide publikoan obrak egiteko udalak kontratatutako obren eta zerbitzuen udal-brigadak.
- Etxez etxeko laguntza-zerbitzuen erabiltzaileen zaintza eta zainketa indartu. Ikusi gomendio espezifikoa aurrerago (ETXEZ ETXEKO LAGUNTZA-ZERBITZUETARAKO GOMENDIOAK).
  - Arriskuan dauden herritarrak (adinekoak, desgaitasuna duten pertsonak eta adingabeak) ibiltzen diren udal-espazioen erosotasun termikoa zaindu.
  - Beren ezaugarriengatik muturreko beroaren eragin negatiboak arintzeko barnealdeko eta aire zabaleko kokapenak aurreikusi, udalerrri osoan banatutako "klima-babeslekuen" sarea eratzeke.
  - Udalerrian programatutako ekitaldien berri izaten izatea, bereziki ahalegin fisiko handia eskatzen dutenak, pertsona-kontzentrazio handiak sortzen edo eguneko ordu nagusietan egiten direnak.
  - Ekitaldietarako eremu publikoa okupatzeko baimenak eta deialdiak berrikusi, eta tenperatura altuen egoerari eta gomendioei buruzko informazioa eman.

#### 2. MAILA. ALERTAK TENPERATURA ALTUENGATIK

1. mailan adierazitako gomendioen intensifikazioaz gain, honako hauek gomendatzen dira:

- Larrialdi-egoeretan udalaren jarduera-planean adierazitako zerbitzuak ohartarazi. Halakorik ezean, egoera horietan jardun dezaketen udal-zerbitzuak aktibatu (babes zibila, udaltzaingoa, gizarte-zerbitzuak, boluntarioen elkarteak, etab.).
- Programatutako ekitaldien errealizazioa baloratzea eta tenperatura altuen egoerari eta gomendioei buruzko informazioa ematea.



- Etxez etxeko laguntza-zerbitzuek edo bestelako udal baliabideek artatutako pertsonen zaintza eta zainketa areagotu, bakarrik bizi diren pertsoneri arreta berezia eskainiz.
- Udalerriko klima-babeslekuen kokapenaren berri eman, bereziki, beroaren ondorioz zaugarrienak diren biztanleen artean.

### 3. MAILA ALARMA TEMPERATURA ALTUENGIATIK

Alarma-egoeran, aurreko jarduerak areagotu egingo dira, eta Larrialdiei Aurregiteko Zuzendaritzak koordinatutako larrialdi-egoeren jarraipen-mahaiak erabakitako ezohiko neurriak hartuko dira kontutan LAEMZek koordinatuta edo Larrialdi Plana aktibatuta badago, Planaren Zuzendaritzak hartutako erabakiak hartuko dira kontuan.



#### IV. ERANSKINA. ADINEKOEN EGOITZA-ZENTROETARAKO GOMENDIOAK

Adineko pertsonentzako egoitzek 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, gomendio orokorrez gain (1. koadroa), honako prebentzio-neurri hauek izan behar dituzte kontuan:

- Giro-tenperatura kontrolatzea. Eremu komunen eta gelen tenperatura egiaztatzea. 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 zaintzea, hala nola zorabioak, ahultasuna edo larruazal beroegi izatea.
- Ebaluazio medikoa. Medikuei eskatzea arrisku handiena duten egoiliarrak identifika ditzatela, bai eta haien tratamendu farmakologikoak aztertzea ere.
- Gorputzeko tenperatura. Beroaren eraginetarako sentikorrenak diren pertsonen gorputz-tenperaturaren jarraipena egitea.



## V. ERANSKINA ETXEZ ETXeko LAGUNTZA-ZERBITZUETARAKO GOMENDIOAK

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

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

Etkez etxeko laguntza ematen duten pertsonentzako gomendioak:

- Beroari buruzko informazioa. Laguntza jasotzen duten pertsoneri informazioa ematea tenperatura altuen osasun arriskuei buruz eta jarraitu beharreko prebentzio-neurriei buruz.
- Giro-tenperatura kontrolatzea. Etxe barneko tenperatura aztertzea eta gela freskoenetan egotea aholkatzea. Ez da komeni 26 °C-tik gorako tenperatura duten geletan egotea.
- Hidratazioa. Ziurtatu pertsonak likido gehiago hartzen dutela, ahal dela ur freskoa zurrupada txikitan, 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.
- Gorputzeko tenperatura. Beroaren eraginetarako sentikorrenak diren pertsonen gorputz-tenperaturaren jarraipena egitea.
- Sintomak. Beroak eragindako edozein gaixotasun-seinale goiztiar zaintzea, hala nola zorabioak, ahultasuna edo larruazal beroegi izatea.



## VI. ERANSKINA 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 ezagutzeko, galderak galdetegi espezifikoaren arabera egitea.
- Beroari buruzko informazioa. Laguntza jasotzen duten pertsoneri eta zaintzaileei informazioa ematea tenperatura altuen osasun arriskuei buruz eta jarraitu beharreko prebentzio-neurriei buruz.
- Hidratazioa. Gogoratu likidoak hartu behar direla, ahal dela ur freskoa zurrupada txikitan. 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.
- Gorputzeko tenperatura. Gorputz-tenperaturaren jarraipena egitea gomendatzea.

## VII. ERANSKINA. OSASUN-ZERBITZUETARAKO GOMENDIOAK

### Lehen mailako arreta eta kanpoko kontsultak

- Berotik babesteko eta medikazioa kontserbatzeko neurriei buruzko gomendioak eman (botika toki beroetan edo/eta eguzkitan ez gordetzeko).
- Beroarekin lotutako patologien alerta-zeinuak identifikatu eta neurri egokiak hartu.
- AINEak (aspirina, AINE klasikoak, COX-2ren inhibitzaileak) saihestu.
- Sukarra eta bero-kolpearen susmoa izanez gero, EZ agindu PARAZETAMOLA (ez da eraginkorra berokolpea tratatzeko, eta sarritan kalte hepatikoa duten kasuetan larriagotu dezake).
- Gorputza hozten dela ziurtatu, larruazala kanpotik hezetuz/aireztatuz.
- Hidratazio-egoera zaindu.
- Paziente bakoitzari berariaz egokitutako prebentzio-gomendioak eman, bere arrisku-patologiaren arabera.
- Laguntzaren eskuragarritasuna baloratu, autonomia-mailaren arabera (iraunkorra/noizbehinkakoa/laguntzarik gabea) eta, beharrezkoa bada, zaintzaile edo laguntzaile bat identifikatu. Erreferentziarik ez badago, gizarte-zerbitzuekin harremanetan jarri, jarraipena egiteko.

### Ospitaleko arreta

- Egoeraren diagnostikoa egin, ospitaleratze-eremuetan lortutako tenperaturak berrikusita (tenperaturen mapa).
- Arrisku-taldeetako pertsonak hartzen dituzten eremuetako klimatizazio-baldintzak aztertu, eta ebaluatu neurri berriak behar diren.
- Termometroak jarri, paziente zaurgarriek denbora gehien igarotzen duten lekuetan. Ez da komeni 26 °C-tik gorako tenperatura duten geletan egotea.
- Oheak emateko estrategia bat ezarri, patologia larriagotzeko arriskua izan dezaketen pazienteak, ahal den neurrian, tenperatura baxuagoak (26 °C-tik beherakoak) dituzten eremu/geletan kokatzeko.
- Girotze-instalazioen mantentze-prozesua bermatu. Kontsumorako uraren kanpo-hornidura bermatu: kafetegia eta salmenta makinak.
- Ospitaleratutako pazienteen hidratazioa sustatzea, autonomoak ez diren pazienteei arreta berezia eskainiz.
- Neurri egokiak hartu, eskariaren balizko igoerari baldintza egokietan erantzun ahal izateko.
- Susmo-indize handia/zaintza berezia izan bereziki zaurgarriak diren pertsonekin, beroari lotutako patologia-alerta-zantzuak goiz identifikatzeko eta neurri egokiak ezartzeko.
- Beroaren aurkako babes-neurriei buruzko gomendioak eman, bereziki pertsona zaurgarrienei.
- Tratamenduak egokitu, beharrezkoa bada.

Beharrezkoa bada, tratamenduak egokitzea, hala nola diuretikoak eta bestelakoak (Informazioa:[https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime\\_infac\\_2023/es\\_def/djuntos/Boleti-n-INFAC\\_Vol\\_31\\_2\\_MEDIKAMENTOS-Y-CALOR\\_ES.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2023/es_def/djuntos/Boleti-n-INFAC_Vol_31_2_MEDIKAMENTOS-Y-CALOR_ES.pdf)).

## VIII. ERANSKINA. LAN EREMURAKO GOMENDIOAK

### Enpresentzako gomendioak

**Arriskuen hasierako ebaluazioa.** Plana ezarri aurretik, lanpostuekin lotutako arriskuak identifikatu eta ebaluatu behar dira, eta prebentzio-neurri kolektiboak eta banakakoak aurreikusita eduki behar dira, baita lehen sorospenak eta larrialdiak antolatzea dakartenak ere.

Prestakuntza horren barruan sartzen da, halaber, langileei tenperatura altuei aurre egiteko arriskuei, ondorioei, prebentzio-neurriei eta lehen laguntzei buruzko informazioa eta prestakuntza ematea.

Edozein pertsonak jasan dezake lanean beroarekin lotutako arazo bat, baina pertsona batzuk bereziki sentiberak dira. Egoera horretan daude emakume haurdunak eta bularra ematen ari direnak, adinez nagusiak direnak edo beroarekin larriagotu daitezkeen gaixotasunak dituztenak. Kasu horietan, Laneko Arriskuen Prebentziorako Zerbitzuari kontsultatu beharko zaio eta, beharrezkoa denean, enpresak babesa bermatu behar du.

Tenperatura altuen eraginpean egoteak eragindako osasun-arazoak lan-istriputzat har daitezke. Bestalde, gaur egun, tenperatura altuengatik abisuak, alertak eta alarmak ematea horiek lan-eremuan prebentzio-neurriak kontuan hartzeko betebeharrarekin lotzen duen araudia dago. Neurri horiek maiatzaren 11ko 4/2023 Errege Lege Dekretuaren bidez arautzen dira.

**Tenperatura altuengatik abisu, alerta edo alarma bat adierazten denean,** eta arriskuen ebaluazioaren arabera, honako neurri hauek hartuko dira kontuan:

- Gehiegizko tenperatura murriztu behar da lantokien barruan, aireztapen naturala edo haizagailuak erabiliz.
- Eguzkitako ordutegia eta lan-karga egokitu behar dira, eta ahalegin handieneko zereginak bero gutxien egiten duen orduetan programatu behar dira.
- Lan-prozesuak aldatu, gehiegizko esfortzu fisikoa ezabatzeko edo murrizteko.
- Txandak ezarri, esposizio-denbora murrizteko eta etengabe eguzkipean aritu beharreko lanposturik ez egoteko; toldoak edo itzala sortzeko beste bitarteko eraginkor batzuk ezarri.
- Langileei beren lan-erritmoa egokitzen lagundu behar zaie, eta oporretatik edo bajatik datozen langile berrien egokitzapena planifikatu behar da.
- Ur fresko ugari eman, eta atsedean hartzeko leku freskoak, estaliak edo itzalpekoak jarri langileei, atsedean hartu ahal izateko.
- Banakako lan isolatua saihestu behar da, eta talde-lana erraztu, elkarren artean gainkarga termikoaren sintomak detektatzeko.
- Sistema kardiobaskularren funtzionamenduan, odol-presioan, erregulazio termikoan, giltzurrunen funtzioan edo izerdian eragina izan dezaketen botikak hartzen dituzten pertsonen esposizioa bereziki kontrolatu eta, hala badagokio, beroarekiko esposizioa mugatu.



### Langileentzako gomendioak:

Garrantzitsua da kasu bakoitzean hartzen diren prebentzio-neurriak betetzea, honako hauez gain:

- Eguzkitik babestu txapel, betaurreko eta eguzkitako kremekin.
- Ur freskoa maiz edan, egarri ez izanda ere.
- Otordu arinak egin.
- Ahal den neurrian, arropa arina eta kolore argikoa erabili.
- Etenaldiak egin eta itzalean atseden hartu.
- Lana amaitutakoan, dutexatu eta freskatu.

Beroarekin larriagotu daitekeen osasun-egoeraren bat izanez gero, prebentzio-zerbitzuari kontsultatzea gomendatzen da. Horrela, enpresak babesa bermatu ahal izango du beharrezkoa denean.

Lan-eremuko prebentzioari buruzko informazio gehiago nahi izanez gero:

- Osalan. Beroarekin lan egiteko gomendioak: <https://www.osalan.euskadi.eus/estres-termikoa-beroarekin-lan-egiteko-gomendioak/webosa00-contqha/eu/>
- Osalan. Estres termikoa. Gomendioak. [https://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/nota\\_prensa/recomendaciones\\_estres\\_termico/eu\\_notas1/adjuntos/estres\\_termikoa\\_gomendioak.pdf](https://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/nota_prensa/recomendaciones_estres_termico/eu_notas1/adjuntos/estres_termikoa_gomendioak.pdf)
- Osalan. Beroarekin lan egiteko Osalanen gomendioak (bideoa). [https://www.youtube.com/watch?v=oCJpgnt\\_lok&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=oCJpgnt_lok&t=6s)
- Osasun Ministerioa. Laneko beroa guztion artean prebenitu dezakegun laneko arriskua da (Infografia). [https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/2023/docs/Calor\\_en\\_el\\_trabajo.pdf](https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/2023/docs/Calor_en_el_trabajo.pdf)

## IX. ERANSKINA. KIROL-PROBAK ANTOLATZEKO GOMENDIOAK

Kirol-lehiaketa eta -ekitaldi ugari egiten dira udako hilabeteetan. Ariketa fisiko handiak eta beroarekiko esposizio luzeak osasun-nahasmenduak eragin ditzakete, baita pertsona osasuntsu eta egoera fisiko onean dauden pertsonengan ere.

Horregatik, garrantzitsua da honako gomendio hauek kontuan hartzea tenperatura handiko egoeren aurrean.

### A. TEMPERATURA ALTUEN ONDORIOZKO ABISU EGOERETAN

- Lehenetsi kirol-ekitaldiak egunaren berorik handieneko orduetatik (12:00-17:00) kanpo egitea
- Entrenamenduak egunaren berorik handieneko orduetatik (12:00-17:00) kanpo egitea gomendatu
- Probetan parte hartzen duten pertsonen, posta bidez, SMS bidez..., oinarrizko prebentzio-neurriak gogorarazi:
  - Handitu **HIDRATAZIOA**. Ura maizago edatea.
  - **EGUZKITIK** babestu txapel, betaurreko eta eguzkitako kremekin.
  - Kalanbreak, ahultasuna, nekea, zorabioak, goragalea... bezalako sintomak agertzen direnean, **JARDUERA ETEN**. Hidratatu eta leku freskoan atsedean hartu.
  - Sintomek bere horretan jarraitzen badute, larruazala bero eta gorrituta badago, edo kontzientziaren alterazioak, pultsu azkarra eta ahula, arnasketa azkarra eta azalekoa eta konbultsioak agertzen badira, **112 ZENBAKIRA DEITU**.

### B. TEMPERATURA ALTUEN ONDORIOZKO ALERTAK

- Kirol-ekitaldiak bertan behera uztea edo atzeratzea baloratu.
- Ekitaldiak egiten badira, antolatzaileek hidratazio- edo hornidura-postuen kopurua eta lekuak nahikoak direla eta freskatze-puntuak ezartzen direla ziurtatu behar dute
- Ekitaldian laguntzen duten Osasun-zerbitzukoek, hartutako neurrien berri izan behar dute, eta erne egon behar dute beroari lotutako patologia-sintomak agertzen ote diren.
- Probetan parte hartzen duten pertsonen, posta bidez, SMS bidez..., oinarrizko prebentzio-neurriak gogorarazi:
  - Handitu **HIDRATAZIOA**. Ura maizago edatea.
  - **EGUZKITIK** babestu txapel, betaurreko eta eguzkitako kremekin.
  - Kalanbreak, ahultasuna, nekea, zorabioak, goragalea... bezalako sintomak agertzen direnean, **JARDUERA ETEN**. Hidratatu eta leku freskoan atsedean hartu.
  - Sintomek bere horretan jarraitzen badute, larruazala bero eta gorrituta badago, edo kontzientziaren alterazioak, pultsu azkarra eta ahula, arnasketa azkarra eta azalekoa eta konbultsioak agertzen badira, **112 ZENBAKIRA DEITU**.