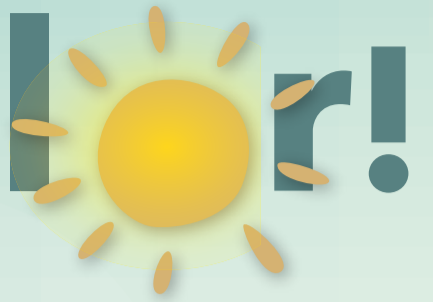


¡Cuidado con el calor!



RIESGOS PARA LA SALUD

DESHIDRATACIÓN: Al perder demasiada agua y electrolitos por el sudor.

INSOLACIÓN O GOLPE DE CALOR: Al fallar el sistema de termorregulación del cuerpo, dificulta la adaptación de la persona a una subida brusca de la temperatura.

PERSONAS EN RIESGO

- Personas mayores y niñas y niños menores de 4 años.
- Mujeres embarazadas y lactantes.
- Personas con enfermedades crónicas.
- Personas con autonomía limitada.
- Personas que trabajan al aire libre.

CÓMO PREVENIR

EVITA LA DESHIDRATACIÓN

Bebe agua y líquidos de manera frecuente, sin esperar a tener sed ayuda a recuperar las pérdidas por el sudor.

Evita consumir bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas no calman la sed y favorecen la deshidratación.

Aumenta el consumo de ensaladas, verduras y frutas conseguirás reponer las sales minerales que se pierden por el sudor.

Evita las comidas grasas y demasiado abundantes dificultan la adaptación al calor.

CUIDA A LAS PERSONAS CON MÁS RIESGO

Presta especial atención a bebés y menores, mujeres gestantes y lactantes, así como personas mayores y con enfermedades.



SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR

SÍNTOMAS GENERALES:

Dolor de cabeza, náuseas, mareo, fiebre y cansancio.

EN CASOS MÁS GRAVES: Con convulsiones, cambios de comportamiento, alteración de la conciencia o desmayo,

AVISA INMEDIATAMENTE AL 112



PROTÉGETE DEL CALOR

AL AIRE LIBRE

No te expongas al sol en las horas centrales del día. Protégete del sol **con sombrero, gafas de sol y protector solar.**

Usa ropa ligera, holgada y que deje transpirar.

Evita realizar **actividad física intensa** en las horas de más calor, prográmala a primera hora de la mañana o al caer la tarde.

En caso de realizar **travesías o senderismo** consulta la predicción meteorológica y asegura la provisión suficiente de agua.

EN INTERIORES

Aprovecha los momentos de menos calor para **ventilar y refrescar las estancias.**

Evita, en las horas más calurosas del día, el uso de **máquinas y aparatos que produzcan calor.**

El **ventilador** ayuda a refrescar los interiores.

Conviene **refrescarse el cuerpo**, sobre todo cara y manos, con agua fresca.



Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Adi beroarekin!

OSASUNERAKO ARRISKUAK

DESHIDRATAZIOA: Ur gehiegi eta elektrolitoak izerdiagatik galtzean.

INTSOLAZIOA EDO BERO-KOLPEA: Gorputzaren termoerregulazio-sistemak huts egitean, pertsona tenperaturaren bat-bateko igoyerara egokitzea zailduz.

ARRISKUAN DAUDEN PERTSONAK

- Adinekoak eta 4 urtetik beherako haurrak.
- Emakume haurdunak eta bular-emaileak.
- Gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak.
- Autonomia mugatua duten pertsonak.
- Aire zabalean lan egiten duten pertsonak.

NOLA PREBENITU

DESHIDRATAZIOA SAIHESTU

Maiz edan ura eta likidoak, egarri izan arte itxaron gabe izerdiak eragindako galerak berreskuratzen laguntzen du.

Ez kontsumitu kafeina, alkohol edo azukre asko duen edaririk ez dute egarria lasaitzen eta deshidratazioa errazten dute.

Handitu entsalada, barazki eta fruta kontsumoak izerdiaren ondorioz galtzen diren gatz mineralak berreskuratzea lortuko duzu.

Saihestu janari koipetsuak eta ugariegiak berora egokitzea zailtzen dute.

ARRISKU HANDIAGOKO PERTSONAK ZAINDU

Arreta berezia jarri haurtxoei eta adingabeei, emakume haurdunei eta bular-emaileei, bai eta adineko pertsoneri eta gaixotasunak dituztenei ere.



BERO-KOLPEAREN SINTOMAK

SINTOMA OROKORRAK:

Buruko mina, goragalea, zorabioa, sukarra eta nekea.

KASU LARRIENETAN: Konbultsioak, portaera-aldaketak, kontzientziaren asaldura edo zorabioa daudenean,

ABISATU BEREHALA 112ra



BABES ZAITEZ BEROTIK

AIRE ZABALEAN

Ez zaitetz eguzkitan jarri eguerdi partean. Eguzkitik babestu **kapelarekin, eguzkitako betaurrekoekin eta eguzki-babeslearekin.**

Arropa arina, lasaia eta izerditzen uzten duena erabili.

Ez egin jarduera fisiko handirik bero handieneko orduetan; egin ezazu goizeko lehen orduan edo arratsaldean.

Zeharbideak edo mendi-ibiliak eginez gero, eguraldiaren iragarpena kontsultatu eta ziurtatu nahiko ur izatea.

BARRUALDEETAN

Aprobetxatu bero gutxien dauden uneak **gelak aireztatzeko eta freskatzeko.**

Eguneko ordurik beroenetan, **saihestu beroa sortzen duten makinak eta aparatuak erabiltzea.**

Haizagailuak barrualdeak freskatzeko laguntzen du.

Ur freskoarekin **gorputza freskatzeko** komeni da, batez ere aurpegia eta eskuak.



Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO