



## **GOMENDIOAK: BERO-BOLADAK (BERO ETENGABEA ETA MUTURREKO TENPERATURA BEROAK)**



Gomendatzen dugu Euskalmet web-gunearen bidez <http://www.euskalmet.euskadi.eus> eta Twitter bidez (@Euskalmet eta @112\_SOSDeiak) eguneratzen diren iragarpenak jarraitzea.

Bero etengabea eta muturreko tenperatura beroak gertatzen direnerako, hona hemen Eusko Jaurlaritzako Larrialdiei Aurre Egiteko eta Meteorologiako Zuzendaritzak, ondorio txarrik ez egoteko edo ahalik eta gehien murrizteko, gogorarazten du Osasun Saileko auto-babeserako gomendio hauek jarraitzea:

### **HERRITARRENTZAKO GOMENDIOAK:**

#### **Prebentzioko neurriak:**

- Likido asko edan, bereziki ura, deshidrataziorik gerta ez dakizun. Ez itxaron egarri izan arte edaten hasteko. Saiatu ez hartzen alkohol, kafeina edo azukre gehiegi daukaten edaririk.
- Arin jan (entsaladak, gazpatxoa, barazkiak, fruta eta abar).
- Itxi leihoak, eta jaitsi eguzkiak jotako leihoetako pertsianak; bero gutxieneko orduak baliatu etxea haizatu eta freskatzeko.
- Erabili arropa egokia: zabala, arina eta kolore argikoa eta izerditzen uzten duena, baita oinetako erosoak eta freskoak ere.
- Ahal baduzu, ez irten kalera bero gehien dagoen orduetan.
- Atera behar baduzu, estali burua eta betaurreko beltzak erabili; saiatu gerizpean ibiltzen.
- Ariketa fisikoak kanpoan egin behar badituzu, egizu bero gutxien egiten duen orduetan.
- Ibilgailua aparkatuta eta itxita dagoela, ez geratu inoiz barruan eta ez utzi ez pertsonarik ez animaliarik, ibilgailua itzaletan badago ere.
- Arreta handia eduki behar da jaioberriekin eta ume txikiekin, adinakoekin eta beroaren eta deshidratazioaren ondorioz areagotu daitezkeen gaixotasunak dauzkaten pertsonekin, esaterako bihotzeko gaixotasunak.
- Adinakoek, bereziki etxean bakarrik bizi direnek edo menpekoak direnek, babes neurriak hartzeko zailtasunak eduki ditzakete, hori dela eta, senide batek, lagun batek edo auzokide batek egunero bisita egin behar die, eta beharrezkoa bada, gizarte zerbitzuei laguntza eskatu behar diete.

- Medikuari kontsulta egin ordubete baino gehiago luzatzen diren sintomak, tenperatura altuekin lotura daukatena, edukiz gero (ahultasuna, nekaldia, zorabioak, goragaleak, konortea galtzea,...)
- Sendagaiak leku freskoan jarri, beroak bere konposizioa eta efektua alda baitezake.

#### **Larrialdietan hartu beharreko neurriak:**

- Norbaitek intsolazioa izan badu (azal gorrixka, beroa eta lehorra; pultsu azkarra, buruko min handia) eraman leku fresko batera, estali burua eta besapeak bustitako konpresa hotzekin, bikarbonatoa duen ur gatzatua eman edateko.
- Konorterik gabe dagoela gonbitoak botatzen baditu, jar iezaiozu burua alde batera eta mantendu arnas bideak libre.

Larrialdietan, deitu **((112))** zenbakira.

#### **UDALENTZAKO GOMENDIOAK:**

##### **Prebentzioko neurriak:**

- Udaleko larrialdiko planeko ekintza-planean agertzen diren langileei abisu eman. Bestela, halako egoeretan lagungarri izan daitezkeen udal-zerbitzuak aktibatu (udaltzainak, boluntario-taldeak, gizarte-ongizateko zerbitzuak eta abar).
- Ez ahaztu Udal Larrialdietako Sareko TETRA emisorea hor daukazula, SOS Deiak Larrialdiak Koordinatzeko Zentroarekin kontaktatzeko.

##### **Larrialdietan hartu beharreko neurriak:**

- Jakinarazi herritarrei etengabeko beroa edo muturreko beroa egoteko arriskua dagoela, eta azaldu zer neurri hartu behar diren arriskua prebenitzeko.

Larrialdietan, deitu **((112))** zenbakira.

#### **LARRIALDIETAKO ZERBITZUENTZAKO GOMENDIOAK:**

- Kontingentzia-planean egoera hauetarako zehaztutako langileei abisu eman. Bestela, egoki iruditzen zaizkizuen laguntzaileak aktibatu.
- Moldatu eskura dauden bitartekoak, dena delako egoerari ahalik eta ondoen erantzuteko.
- Jarraipeneko mahaia edo krisi-mahaia antolatuz gero, garaiz jakinaraziko zaizue, edo lehendik aurreikusita zeudenetara dei egingo zaizue.