

COMO PROTEGERSE Y PREVENIR EFECTOS EN LA SALUD POR ALTAS TEMPERATURAS

MANTENGASE FRESCO E HIDRATADO:

Beba líquidos abundantes aunque no sienta sed. Al menos un litro y medio salvo que su médico le haya restringido la toma de líquidos. Evite tomar bebidas con alcohol, cafeína y azúcar. Tome comidas ligeras y más frecuentes.

No salga al exterior durante las horas del día de más calor. Cuando salga, manténgase en zonas sombreadas y use ropa ligera, sombrero, gorra, gafas de sol y protector solar. Sitúese en la parte más fresca de la vivienda, especialmente durante la noche. Si no puede mantener fresca su vivienda, dedique 2 o 3 horas diarias a permanecer en un lugar fresco y acondicionado.

No realice actividad o esfuerzo físico importante. Si realiza actividad deportiva, reserve las primeras horas de la mañana. Reponga los líquidos tras la actividad física. Refréscuese cada vez que lo necesite, tome baños o duchas frías. Si no es posible, una alternativa son los baños fríos de pies, toallas frescas, envases refrigerados (cold packs),.... Preste atención a las personas de su entorno, especialmente los bebés, niños, mayores de 65 años y enfermos crónicos o encamados. Mantenga sus medicamentos en lugar fresco. Asegúrese que los niños y personas mayores beban abundantes líquidos.

BUSQUE ASISTENCIA SANITARIA si presenta síntomas inusuales que pueden estar relacionados con el calor

NOLA BABESTU ETA NOLA PREBENITU OSASUN-EFEKTUAK TENPERATURA ALTUENGATIK

MANTENDU FRESKOA ETA HIDRATATUA:

Edan likido ugari, egarri sentitzen ez baduzu ere. Litro eta erdi, gutxienez, medikuak likido-hartunea murriztu ez badio behintzat. Ez hartu alkoholik, kafeinarik eta azukrerik duten edaririk. Janari arinak eta maizago jan.

Ez atera kanpora bero gehien dagoen eguneko orduetan. Irtetean, itzala egiten den lekuetan gorde, eta erabili arropa arina, txapela, txanoa, eguzkitako betaurrekoak eta eguzki-babesa. Jar zaitez etxebizitzaren alderik freskoenean, batez ere gauean. Zure etxebizitza fresko mantendu ezin baduzu, hartu egunean bizpahiru ordu toki fresko eta girotuan.

Ez egin jarduera edo ahalegin fisiko garrantzitsurik. Kirola egiten baduzu, gorde goizeko lehen orduak. Berrezarri likidoak jarduera fisikoaren ondoren. Freskatu behar duzun bakoitzean, bainu edo dutxa hotzak hartu. Ezinezkoa bada, beste aukera bat oinezko bainu hotzak, eskuoihal freskoak, ontzi hoztuak (cold packs)... Jarri arreta zure inguruko pertsonen, batez ere haurtxoei, haurrei, 65 urtetik gorakoei eta gaixo kronikoei edo ohean daudenei. Mantendu botikak lekuan. Ziurtatu haurrek eta adinekoek likido ugari edaten dutela.

BILATU OSASUN-LAGUNTZA beroarekin zerikusia izan dezaketen ohiz kanpoko sintomak badituzu.