



## ***Gomendioak beroarekin: herritarrak, oro har, eta zaintzaileak***

Bero zakarra denean, osasun arazoei aurrea hartzeko, gomendatzen da:

- Eguzkitik babestea, eta ez ateratzea kanpora edo ez egitea ahalegin fisikorik ordurik beroenetan (12-17 h.).
- Ur eta likido fresko gehiago edatea, maiz eta egarri izan baino lehenago.
- Ahal dela ez edatea edari alkoholdukin, kafeinadunik edo azukredunik.
- Temperatura freskoan egotea: ur freskoarekin busti, bainatu edo dutxatzea, haizegailua edo aire egokitua erabiltzea edo toki klimatizatuetara (zinemak, kafetegiak, saltokiak...) joatea.
- Arropa arina erabiltzea, eguzkitako krema ematea eta eguzkitako betaurrekoak janztea.
- Bereziki, adinekoak, 4 urtetik beherakoak, haurdunak edo eritasun kronikoak dituzten pertsonak zaintzea. Adinekoen kasuan (familiakoak, lagunak, auzokoak, etab.), haiekin harremanetan jartzea egunean bitan gutxienez, eta ziurtatzea ongi daudela eta neurri horiek hartzen dituztela.
- Lantokietan: Arreta handiz betetzea prebentzio-neurriak, estres termikoa izateko arriskua murrizteko.
- Osasun-zerbitzuekin harremanetan jartzea, sukar handia denean, kontzientzia-egoera aldatzen denean, zorabiatuta dagoenean edo portaera aldatzen denean.