

OSASUN SAILAK ETA OSAKIDETZAK 2023KO BERO-PLANA AKTIBATU DUTE TENPERATURA ALTUEK BIZTANLEEN OSASUNEAN DITUZTEN ONDORIOAK PREBENITZEKO

Osasun Sailak, Osasun Publikoko Zuzendaritzaren bidez, eta Osakidetzak [2023ko Bero Plana](#) aktibatu dute dagoeneko. Plan horren helburua da gehiegizko tenperaturak herritarren osasunean duen eragina prebenitzea eta murriztea, urteko hilabete beroenetan, eta arreta berezia jartzea egoera ahulenean dauden kolektiboak.

Aurreko urteetan bezala, Euskalmetek eta Osalanek ere modu aktiboan parte hartzen dute planean, eta beroak osasunean dituen ondorioei eta horiek prebenitzeko moduari buruzko informazioa eta prebentzio-neurrien gomendioak jasotzen ditu, bai herritarrentzat, bai hainbat erakunderentzat.

INFORMAZIOA HERRITAR GUZTIENTZAKO

Tenperatura altuek osasunerako dituzten arrisku nagusiak honako hauek dira: **deshidratazioa**, izerdiaren ondorioz ura eta elektrolitoak gehiegi galtzearen ondorioz gertatzen dena, eta **intsolazioa edo bero-kolpea**, gorputzaren termorregulazio-sistemak huts egitearen ondorioz pertsona tenperaturaren bat-bateko igoerara egokitzea zailtzen duena.

Arriskuko biztanleria

- 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.

Kontuan hartu beharreko sintomak

- Buruko mina, nekea, zorabioak, goragalea, sukarra.
- Kasu larriagoetan, konbultsioak, portaera-aldaketak, kontzientziaren alterazioa edo zorabioa egon daitezke.

Hil edo biziko larrialdia izan daiteke. BEREHALA DEITU 112 ZENBAKIRA

Prebentzio-neurriak

A. Deshidratazioa saihestea

- **Edan maiz ura eta likidoak**, egarri izan arte itxaron gabe.
- **Saihestu kafeinadun edariak, alkoholdunak edo oso azukredunak**. Ez dute egarria baretzen eta deshidratazioa errazten dute.
- **Handitu entsaladen, barazkien eta fruten** kontsumoa, izerdiagatik galtzen diren gatz mineralak birjartzeko.
- **Saihestu janari koipetsuak** eta ugariegiak, zaildu egiten baitute berora egokitzea.

B. Berotik babestea

Aire zabalean

- Egunaren **erdiko orduetan saihestu eguzkitan egotea**. Ez jarri inoiz eguzkitan 6 hilabete baino gutxiagoko haurtxoak.
- Babestu eguzkitik **kapela, eguzkitako betaurrekoak eta eguzki-babesa** erabiliz.
- Erabili **arropa arina**, lasaia eta izerditzeko uzten duena.
- **Saihestu jarduera fisiko bizia** bero handieneko orduetan. Programatu jarduera goizeko lehen ordurako edo arratserako. Zeharkaldiak edo mendi-ibiliak eginez gero, kontsultatu eguraldiaren iragarpena eta ziurtatu ur nahikoa eramatea.
- **Kontsultatu osasun-langileekin** tenperatura handiekin zerikusia duten eta ordubete baino gehiago luzatzen diren sintomak izanez gero (ahulezia, nekea, zorabioak, goragalea, ikusmen lausoa, alditxarra...).

Barnealdeetan

- Aprobetxatu bero gutxien egiten duten uneak gelak **aireztatzeko eta freskatzeko**. Itxita eduki leihoak eta pertsianak tenperatura altuak direnean.
- Eguneko ordurik beroenetan **saihestu beroa sortzen duten makinak eta aparatuak erabiltzea**.
- **Haizagailuak** erabiltzeak barnealdeak freskatzeko laguntzen du.
- Bero handia nabaritzen gero, komeni da **gorputza freskatzeko**, batez ere aurpegia eta eskuak, ur freskoarekin.

C. Pertsona ahulenak zaintzea:

- Edozein pertsonak beroaren ondorioz arazoak izan ditzakeen arren, **arreta berezia eman behar zaie haurtxoei eta adingabeei, haurdun dauden emakumeei eta bularreko haurrei, baita adinekoei eta gaixotasunak dituztenei ere.**
- **INOIZ EZ da inor geratu behar aparkatuta eta itxita dagoen ibilgailu batean**, gerizpean egon arren; batez ere adingabeak, adinekoak edo gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak.
- **Adinekoek**, batez ere bakarrik bizi direnek edo mendekotasuna dutenek, zailtasunak izan ditzakete babes-neurriak hartzeko; beraz, komeni da egunean behin bisitatzea, gutxienez.

ETA GOGORATU: Larrialdiren bat gertatuz gero, deitu 112 telefonora

GOMENDIOAK BESTE ERAKUNDE BATZUEI

Aste honetan aktibatutako planak hainbat esparru eta erakunderentzako gomendioak ere jasotzen ditu, besteak beste:

- **Toki-administrazioak**
- **Adinekoentzako egoitza-zentroak**
- **Osasun-zerbitzuak**
- **Lan-eremua**
- **Kirol-proben antolamendua**

Era berean, plana aktibatzen den bitartean, **beroari egotzitako hilkortasunaren jarraipen espezifikoa** egingo da.

Informazio gehiago,

<https://www.euskadi.eus/informazioa/beroaren-ondorioak-saihesteko-plana-2017-gomendioak/web01-a3visol/eu/>