



## BEROAREN AURKAKO PLANA 2025. TENPERATURA ALTUEK ERAGINDAKO OSASUN ONDORIOEN PREBENTZIOA EUSKADIN

### ETXEZ ETXEKO LAGUNTZA-ZERBITZURAKO GOMENDIOAK

Etxez etxeko laguntzako gizarte-zerbitzuek harreman handia dute adinekoekin, mendekotasuna duten eta bakarrik bizi diren pertsonekin. Pertsona horiek guztiak bereziki zaurgarriak dira tenperatura altuekiko.

Funtsezkoa da etxez etxeko laguntzako langileek bero-boladek dakartzaten arriskuei eta prebentzio-estrategiei buruzko prestakuntza izatea. Halaber, funtsezkoa da tenperatura altuek eragindako nahasmenduen zantzuak identifikatzen jakitea.

Etxez etxeko laguntza-zerbitzuak prebentzio-neurri hauek hartu behar ditu kontuan:

- **Beroari buruzko informazioa.** Tenperatura altuek osasunerako dituzten arriskuen berri eman erabiltzaileei, bai eta beroaren ondorioak arintzeko prebentzio-neurrien berri ere.
- **Giro-tenperaturaren kontrola.** Etxeko espazioen tenperatura egiaztatu eta gela freskoenean egotea gomendatu. Ez da gomendagarria 26 °C-tik gorako tenperatura duten geletan egotea.
- **Hidratazioa.** Ziurtatu pertsonek likido gehiago hartzen dutela; ahal dela, ur freskoa zurrupada txikietan, digestio-gaitzak saihesteko. Gelatinak erabiltzea aukera bat da hidratazio optimoari eusteko.
- **Nutrizioa.** Entsalada, barazki eta fruten kontsumoa sustatu, izerdiagatik galdutako gatz mineralak berreskuratzeko. Saihestu gantz handiko janariak, gorputza berora egokitzea oztopa baitezakete.
- **Gorputz-tenperatura.** Beroaren eraginekiko sentikorrekin diren pertsonen gorputz-tenperaturaren jarraipena egin.
- **Sintomak.** Zaindu beroagatiko gaixotasunaren edozein seinale goiztiar, hala nola zorabioak, ahuleziak edo larruazal beroegia.