



## **GOMENDIOAK: TENPERATURA ALTUAK (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.

Eusko Jaurlaritzako Larrialdiei Aurre Egiteko eta Meteorologiako Zuzendaritzak, tenperatura altuak (tenperatura altu iraunkorrak eta/edo muturreko tenperatura altuak) izateko arriskuaren aurrean, ondorio txarrik ez egoteko edo ahalik eta gehien murrizteko, gogorarazten du [Osasun Saileko auto-babeserako gomendio hauek](#) jarraitzea:

### **HERRITARRENTZAKO GOMENDIOAK:**

#### **Jarraitu Osasun Sailaren gomendioak.**

- Ondo hidratatu! Ura eta likidoak edaten ditu maiz.
- Jan elikagai arinak: entsaladak, gazpatxoak, barazkiak eta frutak.
  
- Arropa lasaia, arina eta transpiratzen duena erabiltzen du.
- Ez irten kalera eta jarduera fisiko handia egin bero handieneko orduetan.
- Irteten bazara, eraman burua estalita eta bilatu itzala.txi leihoak, eta jaitsi eguzkiak jotako leihoetako pertsianak; bero gutxieneko orduak baliatu etxea haizatu eta freskatzeko.
  
- Etxea fresko eduki, pertsianak jaitsi eta leihoak itxi bero egiten duen orduetan.
- Bero handia sentitzen baduzu, freskatu gorputza, aurpegia eta eskuak ur freskoarekin.
- Eduki zure botikak leku fresko batean.
  
- Arreta berezia eskaintzen die haurtxoei, adingabeei, adinekoei, haurdun dauden emakumeei eta bularreko haurrei eta gaixotasun kronikoak dituztenei.
- Bisitatu zure adineko pertsonak, bereziki bakarrik bizi badira.
- Ez utzi inoiz pertsona edo animalia bat aparkatuta eta itxita dagoen ibilgailu batean, itzalpean egon arren.

- Ordubete baino gehiago irauten duten eta beroarekin lotuta dauden sintomen aurrean, osasun-arreta bilatzen du eta leku fresko batean egoten da.
- Norbait konorterik gabe badago eta botaka egiten badu, buruari eragin eta airebideak libre eduki.

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.