

Recomendaciones ante el calor para población general y personas cuidadoras

Cuando el calor es excesivo, para prevenir problemas de salud, se recomienda:

- Protegerse del sol, evitando salir a la calle y hacer esfuerzos físicos en las horas de más calor (12-17 h.).
- Beber más agua y líquidos frescos de manera frecuente sin esperar a tener sed.
- Evitar bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas.
- Estar a temperatura fresca: mojarse, bañarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador o aire acondicionado o pasar ratos en lugares climatizados (cines, cafeterías, comercios...).
- Usar ropa holgada de tejidos ligeros, crema solar y gafas de sol.
- Cuidar especialmente a la gente mayor, menores de 5 años, embarazadas o personas con enfermedades crónicas. En el caso de la gente mayor (familiares, amistades, vecinos/as...), contactar al menos dos veces al día y asegurarse de su estado de salud y de que aplican estas medidas.
- En los lugares de trabajo: Extremar el cumplimiento de las medidas preventivas para reducir el riesgo de estrés térmico.
- Consultar a los servicios sanitarios ante la aparición de fiebre alta, alteración del estado de consciencia, mareo o cambios en el comportamiento.



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, 5 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.