

GOBIERNO DE NAVARRA

PRESIDENCIA JUSTICIA E INTERIOR

ECONOMIA Y HACIENDA

RELACIONES INSTITUCIONALES Y
PORTAVOZ DEL GOBIERNO

ADMINISTRACION LOCAL

EDUCACION

SALUD

DESARROLLO RURAL Y MEDIO
AMBIENTEASUNTOS SOCIALES FAMILIA
JUVENTUD Y DEPORTE

CULTURA Y TURISMO

OBRAS PUBLICAS TRANSPORTES Y
COMUNICACIONESVIVIENDA Y ORDENACION DEL
TERRITORIO

INNOVACION EMPRESA Y EMPLEO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Osasunbideak udari aurre egiteko aholkuak eman ditu

Tenperatu altuek, eguzkitan egoteak, elikagaiak modu ezegokian gordetzeak edo atzerrira bidaiatzeak saihestu daitezkeen osasun arazoak eragiten dituzte

Jueves, 16 de junio de 2011

Marisol Aranguren Osasunbideako jarduneko zuzendariak eta Javier Aldaz Elikagaien Segurtasunaren eta Ingurumen Osasunaren Zerbitzuko arduradunak udako denboraldiko egoerei aurre egin eta osasun arazoak saihesteko [gomendioak](#) eta [aholkuak](#) eskaini dizkiete herritarrei.

Besteak beste, bero boladen eraginak saihestea, elikagaiak gordetzea eta osasun arazoak ekiditeko

oinarrizko higiene arauak bezalako gaiak landu dituzte, baita atzerrira egiten diren bidaien aurretik hartu beharreko neurriak ere.

Nafarroan, bero bolada esaten zaio giro tenperatura 36 gradu zentigradu baino gehiagokoa denean hainbat egunean. Egoera horrek guztiei eragin diezaieke, baina bereziki 65 urtetik gorakoei eta 5 urtetik beherakoei, pertsona obesoei, gaixoei edo botikak hartzen dituztenei, baita esfortzu fisiko handiko jardueretan aritzen direnei ere; nekea, likidoen eta gatz mineralen galera, eta larrialdiko interbentzio medikoa eskatzen duen bero kolpe larriak ere eragin ditzake. Ondorio horiek saihesteko, Osasunbideak hauxe gomendatzen du: ura eta likido hotzak edatea, egarririk izan ez arren, lekurik freskoetan egotea, kolore argiko arropa zabala eta arina jazea, aparkatuta dauden ibilgailu itxietan ez egotea. Eguzkitik babestea ere garrantzitsua da, batez ere egun erdian; erabili txapela, eguzkitakoa eta betaurrekoak, eta 15 edo gehiagoko babes-faktorea duten eguzkirako kremak. Komenigarria da, halaber, ariketa fisiko handiko jarduerak bero gutxiago egiten duen orduetan burutzea.

Eguzkitan egoteari dagokionez, Osasunbideako arduradunek azpimarratu dute garrantzitsua dela hasieran eguzkia pixkanaka hartzea, denbora luzez ez hartzea ezta egun erdian ere, [15 edo gehiagoko babes faktorea duten kremak](#) eta eguzkitako betaurrekoak erabiltzea, eta haurrei



Marisol Aranguren eta Javier Aldaz

txapela eta kamiseta jaztea eguzkitik babesteko.

Udan sasoirako egokia den elikadura izatea eta beherakoak eta deshidratazioa saihestea ere garrantzitsua da. Horretarako, fruta, barazki eta entsalada ugari jan behar da, likidoak, gatz mineralak, antioxidatzaileak eta bitaminak dituztelako, eta gordinik jatekotan ur ugariz eta ondo garbitu behar dira; ez jan arrautzarik gordinik edo ondo eginda ez daudenak; ur asko, zukuak, etab. edan; eta elikagaiak modu egokian gorde beroarekin errazago hondatzen direlako (hozkailean gorde eta barruan desizoztu, eta janaria prestatzen hasi aurretik eskuak garbitu).

Atzerrira bidaiatu aurretik hartu behar diren neurriak ere kontuan hartu beharrekoak dira: Helburuko herrialdeko osasun laguntzaren sistemak zein osasun zerbitzu eskaintzen duen jakin behar da. Osasunbideak gomendatzen du helburuko herrialdean beharrezkoak izan daitezkeen txertoen inguruko informazioa jasotzea. Halaber, gomendatzen da behar besteko bermea ematen duen ura edo botilan datorren ura bakarrik edatea eta elikagaiak jateko orduan arreta handiz ibiltzea (fruta azala kenduta edo edateko urez garbitutakoa bakarrik jatea).