

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO  
PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIAHERRITARREKIKO ETA  
ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA  
ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

## Osasun departamentuak kontuz ibiltzea gomendatu die 65 urtetik gorakoei eta adingabeei beroa dela eta egin den denboraldiko lehen alertaren aurrean

*Erriberan temperatura maximoa 39 gradura heltzea espero da, eta 21 graduko minimoa*

Asteazkena, 2017.eko ekainak 14

Erriberako eremuan gaur temperatura 39 gradura hel daiteke eta minimoak ez dira 21 gradutik jaitsiko, beraz Tuteran eta bere inguruan alerta horia ezarriko da. Arrisku txikitatz hartzen da, baina komeni da prebentzio-neurri gehiago hartzea, beroarekin lotutako osasun-arazoak saihesteko. Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan

Osasunaren Institutuak hidratazioa bermatzearen eta eguzkitan ez jartzearen garrantzia gogoratu du gaur, 65 urtetik gorako eta 4 urtetik beherako pertsonen kasuan bereziki, tenperatu altuen aurrean ahulenetakoak direlako.

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak deialdi hori egin du joan den ekainean abian jarri zen eta irailaren 15ean amaituko den "Tenperatura altuek osasunean dituzten ondorioei aurrea hartzeko jardueren Nafarroako 2017ko planaren" aurkezpenean. Plana gaur bertan azaldu du INSPLko kudeatzaileak, María Jose Perez Jarautak; Komunitateko Osasuna Sustatzeko zerbitzu buruak, Koldo Cambrak, eta Osasuna Sustatzeko eta Osasuna politika guztietan ataleko buruak, Margarita Echaurrek.

Plan hau Osasun, Gizarte Gai eta Berdintasun Ministerioaren laguntzarekin egin da. Horren bidez, inguruko tenperatura iragartzen da eta egunero heriotza-tasa eta ospitaleko larrialdi kopurua monitorizatzen da. Jarraipen horren helburua gaur Tuterarako emandakoa bezalako aurrealertak ematea da, biztanleek eta osasun arloko profesionalak prebentzio-neurriak har ditzaten.

Koldo Cambrak azaldu duen moduan, bost egunerako iragarpena egiten da, eta gehieneko eta gutxieneko erreferentziako atalaseak erabiltzen dira. Tuterako eremuaren kasuan, 36 eta 20 graduko tenperaturak dira, eta 36 eta 18 gradukoak Nafarroako gainerako lekuetan.



Osasun Departamentuak 29.000 liburuxka argitaratu ditu beroaren eraginak prebenitzeko gomendioekin.

Atalase horiek aldi berean gaindi daitezkeela iragartzen den egun kopuruaren arabera, arrisku-maila ezartzen da. Ez dago arriskurik atalase horiek gainditzea ez bada aurreikusten; arriskua baxua da egun batean edo bitan tenperatura maximoak eta minimoak gainditzen badira; arrisku ertaina, 3 edo 4 egunetan gainditzen badira, eta arrisku handia, bost egun baino gehiagotan gainditzen badira.

Aurtengo kanpainan aurreikusitako informazio-ekintzen artean, 29.000 liburuxka banatuko dira, tenperatura altuek eragin ditzaketen osasun-arazoak zaintzeko eta aurrea hartzeko aholku eta gomendioekin. Liburuxkak [gaztelaniaz](#) eta [euskaraz](#) daude, eta besteak beste leku hauetan banatuko dira: osasun-zentro eta ospitaleetan, oinarrizko gizarte-zerbitzuetan, adinekoen egoitzetan, aterpetxeetan, haurtzaindegietan eta farmaziako bulegoetan. Horrez gain, liburuxka udalekuetako erakundeetan eta arduradunen artean ere banatuko da, Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutuaren laguntzarekin. [Informazioa](#) formatu digitalean ere eskura daiteke, ISPLNren web-orrian bertan, [www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es), udako berezko jarduerekin lotutako osasun-arriskuak saihesteko beste gida erabilgarri batzuekin batera (bainuak, aire zabalean egotea, ariketa fisikoa, bidaiak, eta abar).

### **Hidratazioa, eguzki-babesa eta esfortzu fisikoa kontrolatzea tenperatura altueneko orduetan**

Margarita Echaurik azaldu duen moduan, bero handiegiak giza gorputzaren funtzio nagusietan eragin dezake, gorputza bera tenperatura-aldaketak konpentsatzeko gai ez bada. Izan ere, ur eta elektrolitoen galera eragin dezake, eta horren ondorioz, arrapak, deshidratazioa eta eguzki-kolpeak direlakoak gerta daitezke.

Egoera horretara heltzea saihesteko, ISPLNk ur eta edari fresko gehiago edatea gomendatzen da, nahiz eta egarri ez izan, esfortzu handieneko jarduerak tenperatura baxueneko orduetan egitea, ez egotea eguzkitan tenperatura handieneko orduetan, jantzi egokiekin babestea eguzkitik, betaurrekoak jartzea eta babes faktore egokia duten kremak ematea, eta arropa argi, zabal eta arina janztea. Etxe barruan, dutxa edo bainu hotzak gomendatzen dira, leihoak freskatzen duenean zabaltzea, eta egunean zehar ixtea, haizagailua erabiltzea.

Hauek dira bero-kolpe baten sintomak (horien aurrean, osasun-zerbitzuetara jotzea gomendatzen da): gorputzeko tenperatura oso altua (39°C-en gainetik), azala gorritua, bero eta izerdirik gabe, pultsu azkarra eta buruko mina eta zitzadak... Esan bezala, garrantzitsua da osasun-zerbitzuekin kontsultatzea.

ISPLNk adingabeekin eta 65 urtetik gorakoekin kontu handiagoarekin ibili behar dela nabarmentzen du. Gomendatzen du egunean bi aldiz bederen deitzea adinekoei, beroaren kontrako neurririk hartu duten eta nola dauden ziurtatzeko. Medikazioa hartzen badute, oso garrantzitsua da mantentzea eta haien osasun arloko profesionalen gomendioei jarraitzea. Horrez gain, garrantzitsua da ez uztea inor aparkatuta eta itxita dagoen ibilgailu batean, bereziki tenperatura handieneko orduetan.

Bestalde, ISPLNk gogoratu du bero-kolpeak izateko arriskua handi daitekeela tenperatura eta hezetasun handiko baldintzetan lan egiten duten, esfortzu fisiko berezia egiten duten edo beroa barreiatzea eragozten duten arropa eta ekipamenduak erabiltzen dituzten pertsonen kasuan. Egoera horri aurrea hartzeko, lantokian berarengatik estres termikoa izateko arriskua ebaluatzeko informazioa ematen du. Bestalde, prebentzio-neurriak ematen ditu, kentzeko edo murrizteko, [www.insl.navarra.es](http://www.insl.navarra.es) web-orriko "[Beroarekin lan egitea](#)" atalean.

Erakunde horrek, [tenperaturen eta arrisku-mailen informazioa egunero jasotzeko zerbitzu batera harpidetzeko](#) aukera ere ematen du web-orrian, mezu elektronikoak edo SMSak jasoz.

### **Beherakoa eta deshidratazioa prebenitzea elikadura onarekin**

ISPLNk udarekin lotutako ohitura osasungarriak ere gogoratu ditu beroarekin lotutako arriskuei aurrea hartzeko 2017ko kanpainaren aurkezpenean. Elikadurari dagokionez, udan, urte-sasoirako egokia den elikadura izatea garrantzitsua da, beherakoa eta deshidratazioa prebenitzeko. Denetatik jan behar da: fruta asko, ongi garbitutako barazkiak eta entsaladak gordinik janez gero. Arrautza gordinik edo gutxi eginik ez jatea gomendatzen da. Komenigarria da 2 litro ur eta zukuak edatea, eta ahal bada azukrea, gasa

edo alkohola duten edariak ez hartzea. Elikagaiak hozkailuan gorde eta desizoztu behar dira, eta oso garrantzitsua da prestatu aurretik eskuak garbitzea.

Eguzki hartzeari dagokionez, ISPLNk gogoratzen du gomendagarria dela hartzea, baina neurritz, hezurrentzat eta larruazaleko zenbait arazoetarako, gogo-aldarterako eta lasaitzeko ona delako. Hala ere, gehiegi hartzen bada, erredurak, eguzki-kolpeak, begi-lausoa edo larruazaleko minbizia sortzen ahal dira. Horrez gain, bere eragina metatu egiten da urteak igaro ahala. Arrisku horiek prebenitzeko garrantzitsua da hasieran denbora gutxian hartzea eguzkia, eta ez eguneko ordu beroenetan (12:00etatik 16:00etara). Bestalde, larruazal bakoitzerako egokia den babes faktorea duen krema erabili behar da, eta betiere eguzkitan jarri baino ordu erdi bat lehenago, eta bi orduz behin. Adingabeak bereziki babestu behar dira eguzkitik, txanoa eta kamiseta jarritz, itzalean jarritz eta maiztasun handiz ura emanaz, ongi hidratatuta daudela bermatzeko.

Itsasoan edo igerilekuetan hartutako bainuei dagokienez, ISPLNk gogoratzen du komeni dela gehienez 20-30 minutuko bainuak hartzea, eta minutu gutxi batzuk urtebetetik beherako adingabeen kasuan. Komeni da uretara poliki sartzea, batez ere eguzkitan egon bada eta otorduen ondoren. Beti begiratu behar da umeak non dauden, ez da buruz bota behar zenbateko sakontasuna dagoen ez badakigu, hondartzan edo igerilekuan ezarritako segurtasun-arauak bete behar dira, Azkenik, komeni da gauzez edo alkohola edan ondoren ez bainatzea.

### **Beroarekin lotuta dauden hamaika esku-hartze 2016. urtean**

Iazko udan 11 larrialdi artatu ziren Nafarroako Ospitaleetan ziur asko beroarekin zerikusia duten patologiengatik. Horien artean Santiago Bideko erromes bat, tenperatu altuarekin kirola egin zuten pertsonak, ume bat eta adineko bat eguzkitan denbora luzez egotearen ondorioz, eta pertsona bat eguzkitan lan egiteagatik. Igerilekuetan gorabehera bat bakarrik egon zen: ziur asko tenperatura altuekin zerikusia zuen lipotimia bat. Ez zen inor hil bero-kolpearengatik.

Oro har, Estatuko batez besteko tenperatura maximoak eta minimoak 1981-2010 aldian baino altuagoak izan ziren hilabete guztietan (ekainetik irailera). Nafarroan, abuztuan eta irailean batik bat izan ziren, hala ere, alertatzat hartutako atalaseak uztailan bakarrik gainditu ziren: bitan, Iruñean (19 eta 20an) eta seitan Tuteran (8, 10, 19, 20, 22 eta 23an).