

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 Publikoa 20.000 liburuxka banatzen ari da beroak biztanleengan izan ditzakeen ondorioak prebenitzeko gomendioekin

Erribera aldean asteazkenean, hilak 22, eta ostegunean, hilak 23, termometroak 37 gradura iritsiko direla aurreikusten da, eta minimoak 20 gradukoak izango direla

Asteartea, 2016.eko ekainak 21

Uda garaia hasi dela eta, Nafarroako Gobernuak, Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren bidez (ISPLN), 20.000 liburuxka banatzen ari da gehiegizko beroak eragindako osasun-kalteak prebenitzeko gomendioekin eta, horrekin batera, udako jarduerak seguru egiteko aholkuekin, arriskuak saihestuz (bainatzea, atari zabaleko jarduna, ariketa fisikoa, bidaiak...)



Liburuxkaren azala.

[Gaztelaniaz](#) eta [euskaraz](#) argitaratutako liburuxken banaketa osasun-zentroetan eta ospitaletan, oinarrizko gizarte-zerbitzuetan, hirugarren adineko egoitzetan, eskolako haurtzaindegietan eta farmaziako bulegoetan egiten ari dira. ISPLNren [webgune](#)an ere topa daiteke, eta Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren esteka eman da; hala, udako kanpamentuetako arduradunek ere eskuratu ahalko dute. Halaber, Nafarroako Santiago bideko aterpetxe eta ostalaritzako establezimenduetarako berariazko kartel bat argitaratu da, [gaztelania-euskaraz](#) eta [gaztelania-ingelesez](#).

Gainera, ISPLNk bere webgunearen bidez tenperaturen eguneroko aurreikuspen-zerbitzu baterako [harpidetza](#) errazten du, mezu elektronikoko bat edota SMS mezu bat bidaliz; [sarean](#) ere eskuratu daiteke, arrisku maila ezberdinak adieraziz. Aipatu behar da asteazken honetarako, hilak 22, eta ostegunerako, hilak 23, Erriberan 37ra gradura heltzea [espero](#) dela eta 20 graduko minimoak izatea.

Beroaren ondorioko gaixotasunak prebenitzea

Gehiegizko beroak gizakiaren gorputzaren bizi-funtzioak alda ditzake gorputzeko tenperatura-aldaketak konpentsatzeko gai ez bada; ur eta elektrolitoak galtzea eragin dezake karranpak, deshidratazioa, isolazioa, bero-kolpeak eta abar sortuz.

Hori guztia ekiditeko, ISPLNk honako hau gomendatzen du:

- Ur eta likido fresko gehiago edatea, egarrituta izan ez arren.
- Ahalegin fisiko handieneko jarduerak bero gutxieneko orduetan egitea.
- Egunaren erdiko orduetan eguzkitan ez jartzea, harengatik babestea arropa egokia jantziz, betaurrekoekin eta babes-faktoreko kremekin, eta arropa argia, zabala eta arina jantzea.
- Etxeetan, dutxa edo bainu hotzak hartzea gomendatzen da, leihoak irekitzea freskatzen duenean eta ixtea egunez, haizagailua erabiltzea...

65 urtetik gorakoentzat eta 4 urtetik beherakoentzat arrisku handiagoa

65 urtetik gorako pertsonak eta 4 urtetiko beherakoak, bularreko umeak bereziki, dira arrisku handieneko bi kolektiboak gehiegizko beroa dagoenean. Nafarroan 65 urtetik gorako 120.000 bat pertsona daude, eta udan zaintza berezian daude osasun-arazorik izan ez dezaten. Alde horretatik, ISPLNek alerta-sistema bat ezarrita du eta, haren bidez, tenperatura altuak aurreikusten direnean zenbait egunetan jarraian (35 gradu gehienez eta 18 gutxienez) biztanleei jakinarazten zaie, bai eta osasun-prebentzioari lotutako erakundeei ere edo beraien ezaugarriengatik arrisku handieneko kolektiboekin harremanetan daudenei: Gurutze Gorria, Nafarroako Larrialdi Agentzia, Nafarroako Udalerrien eta Kontzejuen Federazioa, Caritas... ISPLNk adinekoekin egunean bitan gutxienez harremanetan jartzeko garrantzia azpimarratu du (senideak, adiskideak, auzotarrak...) beroari aurre egiteko neurriak hartzen dituztela ziurtatzeko eta haien osasun-egoera ikusteko.

Osasuna udan zaintzea

Udan garrantzitsua da garaiari egokitutako janaria jatea, beherakoa eta deshidratazioa ekiditeko. Askotarikoa behar du, fruta, barazki askorekin eta ur askoarekin garbitutako entsaladak (gordinik jaten badira batez ere), eta arrautza gordina edo gutxi egindakoa ez jatea gomendatzen da. 2 litro ur eta zuku edatea ere komeni da, eta ahal den neurrian edari azukredunak, gasdunak edo alkoholduak saihestea. Elikagaiak hozkailuan gorde eta deskonjelatu behar dira, eta oso garrantzitsua da prestatzen hasi aurretik eskuak ondo garbitzea.

Eguzkia hezurretarako eta azaleko arazo batzuetarako, gogo-aldarterako eta erlaxaziorako onuragarria da, baina gehiegi hartuta erredurak, isolazioak, kataratak edo azaleko minbizia eragin ditzake, beste kalte batzuen artean. Gainera, bizitzan aurrera egin ahala pilatzen doa. Arrisku horiek saihesteko garrantzitsua da:

- Eguzkia hasieran pixkanaka hartzea.
- Denbora luzean ez hartzea eta ezta egunaren erdiko orduetan ere (12:00etatik 16:00etara).
- Gure azalerako egokia den babes-faktoreko krema erabiltzea, eguzkia hartu baino ordu erdi lehenago eman ez eta bi ordu behin eman ez.
- Adingabeak gehiago babestea txanoa eta elastikoa erabiliz, gerizpean jartzea, edatekoa ematea...

Itsasoan edo igerilekuan hartu beharreko bainuei dagokienez, istripuak saihesteko komeni da:

- 20-30 minutukoak izatea eta urtebete baino gutxiagokoentzat, minutu gutxi batzuetakoa.
- Eguzkia hartzen izan bagara edo jan ondoren, uretan poliki sartzea.
- Zaintza areagotzea.
- Hondartzako edo igerilekuko segurtasun-arauak errespetatzea.

11 pertsona artatu ziren 2015ean beroari lotutako gaixotasunengatik

2015eko udan 11 pertsona artatu ziren beroari lotutako gaitzengatik, eta haietatik hiru ospitaleratu egin ziren, bi ZIUn sartu zituzten eta bat hil egin zen.

Tarte horretan, Nafarroan tenperatura altuengatik alerta-atalaseak honako egun hauetan gainditu

ziren aldi berea: ekainak 30, uztailak 1, 4 eta 16 eta, horrez gain, Tuterako zonaldean, uztailaren 17an eta abuztuaren 12, 27 eta 28an.