

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO
PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIA

HERRITARREKIKO ETA
ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA
ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

Osasun Departamentuak kontuz ibiltzea gomendatu du, gaur, Erriberan aurreikusita dagoen bero-boladarengatik eta Komunitatean aste osoan egondako gehieneko tenperatura altuengatik

Gogoratu du gehiago hidratatu behar garela, lanarengatiko, kirolarengatiko edo beste arrazoiengatiko esfortzu fisikorik ez egitea bero gehien egiten duen orduetan, eta 65 urtetik gorakoek eta 4 urtetik beherakoek eguzkitara ez jartzea

Asteartea, 2017.eko abuztuak 22

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak gogoratu du prebentzio-neurriak handitu behar direla gaur, asteartean, Ebroko erriberan egongo diren tenperatu altuengatik alerta horien gaudelako, izan ere, gehieneko tenperatura 37 gradukoa izatea espero da; gutxienekoa 21. Uda honetan osasunarekin zerikusia duen eta aktibatzen den bigarren alerta da.

Zentzu horretan, 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.

Alerta, joan den ekainean abian jarri zen eta irailaren 15ean amaituko den "Tenperatura altuek osasunean dituzten ondorioei aurrea hartzeko jardueren Nafarroako 2017ko planean" barne hartzen da.

Plan hori Osasun, Gizarte Gai eta Berdintasun Ministerioarekin lankidetzan egin da, eta ingurumeneko tenperatura iragartzeaz gain, eguneroko ospitaleko larrialdi kopurua eta heriotza-tasa monitorizatu ere egiten ditu. Ezarritako protokoloaren arabera, erreferentziako gehieneko eta gutxieneko atalaseak 36 eta 20 gradu dira, Tuterako eremuaren kasuan, eta 36 eta 18 gradu gainerako Nafarroan. 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.

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

Institutuak gogoratu 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, 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.

Hauetako bakoari bere 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 ziztadak.

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.

Institutuak beroaren aurrean eta udan osasun-neurriari buruzko informazioa ematen du bere [web-orrian](#).

Bestalde, gogoratzen da 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 web-orriko "[Beroarekin lan egitea](#)" atalean.