



Osasun aholkuak COVID-19aren agerraldian beroari aurre egiteko



Urtero, temperatura altuek pertsona askoren osasunari eragiten diote, eta bereziki kalteberak dira adinekoak, haurrak, aire zabalean lan egiten dutenak eta gaixotasun kronikoak dituztenak. Beroaren ondorioz, neke handia eta bero kolpeak izan daitezke, eta aurretiko patologiak larriagotu daitezke; esaterako, gaixotasun kardiobaskularrak, arnas aparatukoak eta mentalak. Temperatura handien ondorioz osasunean izaten diren efektu negatibo gehienak prebenitu daitezke, osasun aholkuei jarraituz gero. Horiez gain, koronabirusak eragindako gaixotasunetik (COVID-19) babesteko aholkuei jarraitu behar zaie.



Egon zaitez fresko eta hidraturik

Egon zaitez itzalean, estali burua, eta erabili arropa mehea eta zabala, izerditzeko duena. Zaindu zure azala eguzkitako krema egokiek, eta erabili eguzkitako betaurrekoak. Edan itzazu likido asko, egarri ez bazara ere; ez hartu edari alkoholik, eta neurritz hartu kafeina edo azukre asko duten edariak. Egunero ikus dezakezu ea alertarik dagoen zure probintzian edo eremu isotermikoan temperatura handiak direla-eta, Osasun Ministerioaren webgunean.



Babestu zaitez eguzkitik

Ez zaitez eguzkitan egon goizeko 12etatik arratsaldeko 4etara bitartean. Ahal bada, ez egin jarduera fisiko handirik aire zabalean, bero handieneko orduetan. Ahal duzun guztietan, egon zaitez toki freskoetan, itzalean edo aire girotua dutenetan. Inola ere ez utzi inor aparkatuta eta itxita dagoen ibilgailu batean, bereziki haurrak edo adinekoak.



Gogoan izan COVID-19ari aurre egiteko gomendioak

Ez zaitez egon temperatura handien eraginpean, eta kontuan izan gaur egun ez dagoela ebidentziarik frogatzen duenik beroak COVID-19arekin kutsatzea eragozten duela. Zure burua eta inguruak babestu: garbitu eskuak maiz, estali ahoa eta sudurra ukondo tolestuarekin, ez tul edo doministiku egitean, ez ukitu aurpegia, eta utzi 2 metroko tartea pertsonen artean.



Zaindu itzazu pertsona kalteberak

Zaindu adinekoen osasuna eta/edo aurretiko patologiak dituztenena (gaixotasun kardiobaskularrak edo arnas aparatukoak), haiek baitira kalteberenak, hala beroaren aurrean nola COVID-19aren ondoriozko arazoan aurrean. Medikuarekin harremanetan jarri, honelako sintomak badituzu ordubetez baino gehiagoz: karranpak, buruko mina, zorabioak, goragalea edo neke handia.

Gehiago jakiteko:

Muturreko temperaturak: <https://www.msrebs.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/home2.htm>

COVID-19 koronabirusari buruzko informazioa: <https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

* Testu hau egokitu da, hau oinarri hartuta: "Osasun aholkuak beroari aurre egiteko COVID-19aren agerraldian":

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Climate-change/publications/2020/health-advice-for-hot-weather-during-the-covid-19-outbreak>