



# BEROARIAURRE EGITEKO GOMENDIOAK EKITALDIEN ANTOLAKETAN ETA JENDE PILAKETETAN

- Behar adina kontsumitzeko ura eskuragarri dagoela ziurtatu, barrutiko hainbat tokitan.
- Bertarutzen diren pertsonentzako itzalguneak eta freskatze-puntuak eskaini: dutxak, tutu malguak....
- Laguntzarako osasun-zerbitzuak indartu eta beroaren ondorioak prebenitzeko hartutako neurrien berri eman.
- Pertsona ahulagoak, kontzientzia aldatua dutenak, beroaren eraginpean daudenak edo beroak eragindako kalteen sintomak dituztenak detektatzeko zaintza egin (segurtasun-zerbitzuak, garbiketa-zerbitzuak, bestelakoak).
- Bertaratutakoei beroaren ondorioak prebenitzeko gomendioak gogorazi (sarrerako kontrolean, megafoniaz 2 orduz behin):
  - Ur ugari edatea, maiz.
  - Edari alkoholdunen eta kafeinadun edarien kontsumoa saihestea edo murriztea.
  - Eguzkitik babestea, txanoak, eguzkitako krema eta eguzkitako betaurrekoak erabiltzea.
  - Freskatu, ur freskoarekin dutxatu, itzalguneetara joan, abanikoak erabili, lurruneztagailuak...
  - Beste pertsonak zaintzea eta haietaz arduratzea, batez ere ongi ez daudela ikusten bada.
  - Kalanbreak, ahulezia, nekea, zorabioak edota goragalea bezalako sintomak agertzen direnean, hidratatzea eta leku freskoan atsedean hartzea.
  - Sintomek bere horretan jarraitzen badute edo larruazal bero eta gorritua agertzen bada, kontzientziaren alterazioak, pultsu azkarra eta ahula, arnasketa azkarra eta azalekoa edo konbultsioak, osasun-laguntza bilatu.