

# UDAN, BURUA HOTZ BEROAREN AURKA



Ez atera berorik handieneko orduetan eta ez egin ahalegin fisikorik (erosketak, garbiketa, jarduera fisikoa...)



Edan ur gehiago, maizago, eta egin otordu arinak

Ahal dela ez edan kafeina, alkohola edo azukrea duen edaririk



Busti edo dutxatu ur freskoarekin, erabili haizagailua eta joan fresko dauden tokietara

Erabili arropa arina, eguzkitako krema, eguzkitako betaurrekoak eta txanoa



Ez utzi inor, ez eta animaliarik ere, ibilgailu batean

Zaindu bereziki adinekoak, haurrak, haurdun daudenak edo eritasun kronikoren bat dutenak



Kontsultatu Osasun Zerbeitzuetan sukar handia izanez gero, edo nahasmendua, edo kordea galdu baduzu