

## BANDOA

Gehiegizko tenperaturak herritarren osasunean eragin ditzaketen ondorioei aurre egiteko plana betetze aldera (plana Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak (ISPLN) koordinatzen du, LIFE-IP NAdapta-CC Proiektuaren laguntzarekin), honako hau **JAKINARAZTEN DA:**

- Temperatura altuak mehatxua dira pertsonen osasunerako eta, bereziki, arrisku-taldeetako herritarren osasunerako. Pertsona horiek adinekoak, 4 urtetik beherakoak, haurdunak edo gaixotasun kronikoak dituztenak dira. Beraz, kasu horietan komeni da laguntza edo kontrol medikoa izatea. Adineko pertsonen kasuan, egunean bi aldiz gutxienez deitu edo ikusi nola dauden eta begiratu beroaren kontrako neurririk hartu duten.

- 4 urtetik beherako hurrei dagokienez, giro hotzegian egotea edota aire hotzegia zuzenean ematea saihestu behar da, baita bat-bateko tenperatura-aldaketak ere. Bero gehien egiten duen orduetan, animatu mahai-jokoetan aritzera eta eskulanak egitera, baita ur-jolasetan aritzera ere (igerilekuetan, hondartzan...). Ez itzazu bakarrik utzi autoan edo espazio txiki batean, eta elikagai fresko eta arinez osatutako elikadura osasuntsu eta orekatua eman. Bularreko haurren kasuan, bularra maizago eskaini behar zaie.

- Langilea bazara, jakinarazi zure nagusiari ea inoiz osasun-arazorik izan duzun gehiegizko beroak eraginda. Era berean, osasuna zaintzeaz arduratzen diren pertsoneri jakinarazi beharko diezu gaixotasun kronikoren bat baduzu edo normalean botikak hartzen badituzu.

- Garrantzitsua da, halaber, lan-erritmoa beroarekiko tolerantzia-mailara egokitzea, eta egunean zehar leku freskoetan hainbat aldiz atsedean hartzea. Gelditu zaituz ondoko sintoma hauetakoren bat baduzu, bero-kolpe bat jasan dezakezula adieraz baitezakete: kalanbreak, zorabioak, izerdiz bustitako azal hotza eta deshidratazio-zantzuak (egarria, ahoa eta mukosa lehorrak, ahultasuna, gehiegizko nekea, goragalea, takikardia...). Saiatu zaituz neurritz jaten eta saihestu koipe askoko janariak; erabili arropa arina eta zabala; babestu burua eguzkitik; eman eguzki-babesa; dutxatu eta freskatu lanaldia amaitzean eta, behar izanez gero, lanaldiaren barruan ere bai.

- Maskoten kasuan, beharrezkoa da ondo hidratatuta egotea; saihestu ariketa gehiegi egitea; eskuilua pasatu eroritako ileek beroa kanporatzea ez blokeatzeko; bilatu toki itzaltsuak atsedean har dezaten; atera kalera goizean goiz edo gauean, egunaren erdiko orduak saihestuz; jarri arreta ohikoak ez diren erreakzioei, eta ez itzazu inoiz bakarrik utzi autoan.

- Guztiz **DEBEKATUTA DAGO** suteak eta barbakoak piztea hiri inguruko eta udalerriko landa-eremuko eremu guztietan, berariazko baimena izan ezean. Era berean, debekatuta dago basoan eta inguruko 400 metroko zerrendan sua egitea, suziri eta artefaktu piroteknikoak erabiltzea, nekazaritza-, ebaketa- eta soldadura-makinak erabiltzea, bai eta deflagrazioak, txinpartak edo deskarga elektrikoak eragin ditzaketen beste edozein ekipo erabiltzea ere, betiere hiri-lurra ez bada eta horretarako baimena izan ezean.

- Norberak bere jabetzako/erabilerako lurzatietako landarediaren egoera berrikusi behar du ezinbestean, eta perimetro-zerrenda bat garbitu, prebentzio moduan.

- Kontuan izan, halaber, oso garrantzitsua dela landare-hondakinak garbigunean edota baimendutako zabortegian uztea, hondakin horiek horretarako ez diren lekuetan pilotzea saihesteko.

Informazio gehiago nahi izanez gero, Interneteko orri hauek kontsultatu ditzakezu, besteak beste: [http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Actualidad/Verano/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Actualidad/Verano/), bai eta Olaztiko Udalaren web-orria ere: [www.olazti.com](http://www.olazti.com).