

BANDO

Datozen egunetarako iragarpen meteorologikoa dela eta, **GOMENDATZEN DA JARRAIBIDE OROKOR HAUEK BETETZEA:**

- Kanpoaldean, sudurretik hartu arnasa, eta ez ahotik; izan ere, airea berotu egiten da sudur-hobietatik igarotzean, eta, horrela, biriketara iristen den hotza gutxitu egiten da.
- Kontuz ibili kaleetan izotza badago. Hotzarekin lotutako lesioen ehuneko handi batek izotz-plaken gainean irrist egitean izandako erorketekin du zerikusia. Erabili oinetako irristagaitzak, ahal bada.
- Kontuan izan behar da arropa fineko geruza batzuek lodi bakar batek baino gehiago babesten dutela, aire isolatzaileko kamerak eratzen baitituzte haien artean.
- Etxean edo tximinian sutontziak erabiltzen badituzu, aireztatu gela maiz, CO metatzea saihesteko. Aireztatu etxea gutxienez egunean bitan, 15 minutuz, airea berritzeko. Itzali berogailu elektrikoak eta gasezkoak gauez.
- Ez hartu sendagairik mediku-errezetarik gabe; kontuan izan sendagai batzuek hotzarekiko esposizioak eragindako arazoak azkartzen dituztela.
- Hartu askotariko elikadura, egunero fruta kontsumitu. Edan likidoak, nahiz eta egarririk ez izan, batez ere ura eta edari beroak, eta ez edan alkoholik, hotz-sentsazioa gutxitzen baita.
- Etxetik irten aurretik, eguraldiaren iragarpenei buruzko informazio egokia izan behar duzu beti.
- Edozein pertsonak izan dezake temperatura baxuekin lotutako arazoren bat, baina saiatu arreta handiagoa eskaintzen hotzarekiko kalteberatasun-egoeran egon daitezkeen pertsonen. Behar izanez gero, jarri harremanetan zure osasun-profesionalarekin.
- Gripearen aurkako txertoa hartzea gomendatzen da 65 urtetik gorako pertsonentzat eta gaixotasun kronikoren bat dutenentzat (bihotz-biriketakoa, metabolikoa eta immunodeprimtua).

Con motivo de la previsión meteorológica para los próximos días, **SE RECOMIENDA SEGUIR LAS SIGUIENTES INDICACIONES de carácter general:**

- En el exterior, respire por la nariz y no por la boca, ya que el aire se calienta al pasar por las fosas nasales y así disminuye el frío que llega a los pulmones.
- Extreme la precaución en caso de hielo en las calles. Un elevado porcentaje de lesiones relacionadas con el frío tiene que ver con caídas al resbalar sobre placas de hielo. Utilice calzado antideslizante si es posible.
- Conviene tener en cuenta que varias capas de ropa fina protegen más que una sola gruesa, al formar cámaras de aire aislante entre ellas.
- Si utiliza braseros en casa o chimenea, ventile la estancia con frecuencia para evitar la acumulación de CO. Ventile la casa al menos dos veces al día, durante 15 minutos cada una de las veces, para asegurar la renovación del aire. Apague las estufas eléctricas y de gas durante la noche.
- No tomes medicamentos sin receta médica, ten en cuenta que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío.
- Tome una alimentación variada, consuma diariamente fruta. Beba líquidos, aunque no tengas sed, sobre todo agua y bebidas calientes y evite el consumo de alcohol, ya que disminuye la sensación de frío.
- Manténgase siempre bien informado sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa.
- Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con las bajas temperaturas, procure prestar mayor atención a las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío. En caso necesario, contacte con su profesional sanitario.
- Se recomienda la vacunación contra la gripe en personas mayores de 65 años y en las que padecen alguna enfermedad crónica (cardiopulmonar, metabólica e inmunodeprimidos).

Informazio gehiago nahi izanez gero, Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren webgunea eta Olatziko Udalaren webgunea kontsultatu ahal izango dira: www.olazti.com

Para mayor información podrán consultar la página web del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra y la página web del Ayuntamiento de Olazti/Olazagutia: www.olazti.com

ALKATEA / EL ALCALDE

