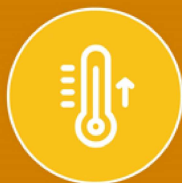


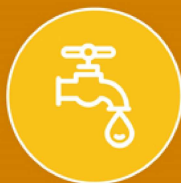


TENPERATURA ALTUAK

GOMENDIO OROKORRAK, BERO ZAKARRAK OSASUNEAN DITUEN ERAGINAK PREBENITZEKO



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



Edan ur gehiago, maizago, eta egin otordu arinak



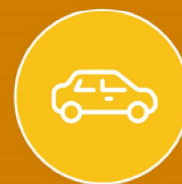
Ahal dela ez edan kafeina, alkohola edo azukrea duen edaririk



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 zerbitzuetan sukar handia izanez gero, edo nahasmendua, edo kordea galdu baduzu