



## **GOMENDIOAK: BERO-BOLADAK (BERO ETENGABEA ETA MUTURREKO TENPERATURA BEROAK)**



Gomendatzen dugu Euskalmet web-gunearen bidez <http://www.euskalmet.euskadi.eus> eta Twitter bidez (@Euskalmet eta @112\_SOSDeiak) eguneratzen diren iragarpenak jarraitzea.

Bero etengabea eta muturreko tenperatura beroak gertatzen direnerako, hona hemen Eusko Jaurlaritzako Larrialdiei Aurre Egiteko eta Meteorologiako Zuzendaritzak, ondorio txarrik ez egoteko edo ahalik eta gehien murrizteko, gogorarazten du Osasun Saileko auto-babeserako gomendio hauek jarraitzea:

### **HERRITARRENTZAKO GOMENDIOAK:**

#### **Prebentzioko neurriak:**

- Likido asko edan, bereziki ura, deshidrataziorik gerta ez dakizun. Ez itxaron egarri izan arte edaten hasteko. Saiatu ez hartzen alkohol, kafeina edo azukre gehiegi daukaten edaririk.
- Arin jan (entsaladak, gazpatxoa, barazkiak, fruta eta abar).
- Itxi leihoak, eta jaitsi eguzkiak jotako leihoetako pertsianak; bero gutxieneko orduak baliatu etxea haizatu eta freskatzeko.
- Erabili arropa egokia: zabala, arina eta kolore argikoa eta izerditzen uzten duena, baita oinetako erosoak eta freskoak ere.
- Ahal baduzu, ez irten kalera bero gehien dagoen orduetan.
- Atera behar baduzu, estali burua eta betaurreko beltzak erabili; saiatu gerizpean ibiltzen.
- Ariketa fisikoak kanpoan egin behar badituzu, egizu bero gutxien egiten duen orduetan.
- Ibilgailua aparkatuta eta itxita dagoela, ez geratu inoiz barruan eta ez utzi ez pertsonarik ez animaliarik, ibilgailua itzaletan badago ere.
- Arreta handia eduki behar da jaioberriekin eta ume txikiekin, adinakoekin eta beroaren eta deshidratazioaren ondorioz areagotu daitezkeen gaixotasunak dauzkaten pertsonekin, esaterako bihotzeko gaixotasunak.
- Adinakoek, bereziki etxean bakarrik bizi direnek edo menpekoak direnek, babes neurriak hartzeko zailtasunak eduki ditzakete, hori dela eta, senide batek, lagun batek edo auzokide batek egunero bisita egin behar die, eta beharrezkoa bada, gizarte zerbitzuei laguntza eskatu behar diete.

- Medikuari kontsulta egin ordubete baino gehiago luzatzen diren sintomak, tenperatura altuekin lotura daukatenak, edukiz gero (ahultasuna, nekaldia, zorabioak, goragaleak, konortea galtzea,...)
- Sendagaiak leku freskoan jarri, beroak bere konposizioa eta efektua alda baitezake.

#### **Larrialdietan hartu beharreko neurriak:**

- Norbaitek intsolazioa izan badu (azal gorrixka, beroa eta lehorra; pultsu azkarra, buruko min handia) eraman leku fresko batera, estali burua eta besapeak bustitako konpresa hotzekin, bikarbonatoa duen ur gatzatua eman edateko.
- Konorterik gabe dagoela gonbitoak botatzen baditu, jar iezaiozu burua alde batera eta mantendu arnas bideak libre.

Larrialdietan, deitu **((112))** zenbakira.

#### **UDALENTZAKO GOMENDIOAK:**

##### **Prebentzioko neurriak:**

- Udaleko larrialdiko planeko ekintza-planean agertzen diren langileei abisu eman. Bestela, halako egoeretan lagungarri izan daitezkeen udal-zerbitzuak aktibatu (udaltzainak, boluntario-taldeak, gizarte-ongizateko zerbitzuak eta abar).
- Ez ahaztu Udal Larrialdietako Sareko TETRA emisorea hor daukazula, SOS Deiak Larrialdiak Koordinatzeko Zentroarekin kontaktatzeko.

##### **Larrialdietan hartu beharreko neurriak:**

- Jakinarazi herritarrei etengabeko beroa edo muturreko beroa egoteko arriskua dagoela, eta azaldu zer neurri hartu behar diren arriskua prebenitzeko.

Larrialdietan, deitu **((112))** zenbakira.

#### **LARRIALDIETAKO ZERBITZUENTZAKO GOMENDIOAK:**

- Kontingentzia-planean egoera hauetarako zehaztutako langileei abisu eman. Bestela, egoki iruditzen zaizkizuen laguntzaileak aktibatu.
- Moldatu eskura dauden bitartekoak, dena delako egoerari ahalik eta ondoen erantzuteko.
- Jarraipeneko mahaia edo krisi-mahaia antolatuz gero, garaiz jakinaraziko zaizue, edo lehendik aurreikusita zeudenetara dei egingo zaizue.



## **RECOMENDACIONES: OLAS DE CALOR** **(TEMPERATURAS ALTAS PERSISTENTES Y/O TEMPERATURAS ALTAS** **EXTREMAS)**

**((112))**  
**SOS DEIAK**

Se recomienda seguir las actualizaciones de los pronósticos a través de Euskalmet <http://www.euskalmet.euskadi.eus> y Twitter (@Euskalmet y @112\_SOSDeiak).

La Dirección de Atención de Emergencias y Meteorología del Gobierno Vasco ante el riesgo de olas de calor (temperaturas altas persistentes y/o temperaturas altas extremas) y con el objeto de prevenir o mitigar las posibles consecuencias negativas que pudieran ocasionar, recuerda las recomendaciones de autoprotección del Departamento de Salud:

### **A LA POBLACIÓN EN GENERAL:**

#### **Como medidas preventivas:**

- Beber abundantes líquidos especialmente agua para evitar el riesgo de deshidratación. No esperar a tener sed para beber. Evitar las bebidas que contienen alcohol, cafeína o demasiado azúcar.
- Hacer comidas ligeras (ensaladas, gazpacho, verduras, fruta, etc.).
- Cerrar las ventanas y bajar las persianas sobre las que dé el sol, aprovechando las horas de menos calor para ventilar y refrescar la casa.
- Usar ropa adecuada, holgada, ligera, de colores claros y que deje transpirar, además de calzado cómodo y fresco.
- Procurar no salir a la calle durante las horas de más calor.
- Si hay que salir, llevar la cabeza cubierta y gafas de sol buscando siempre la sombra.
- Si se hace ejercicio al aire libre, practicarlo en las horas de menos calor.
- Nunca quedarse o dejar a una persona o animal en un vehículo estacionado y cerrado aunque esté a la sombra.
- Preste especial atención a bebés y niños/as pequeños/as, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación como, por ejemplo, las enfermedades cardíacas.
- Las personas ancianas, sobre todo las que viven solas o son dependientes, pueden tener dificultades en adoptar medidas protectoras, por lo que deberían ser visitadas al menos una vez al día por un miembro de la familia, amigo/a, vecino/a y, en su caso solicitar la colaboración de los servicios sociales.

- Consulte a su médico ante síntomas que se prolonguen más de una hora y estén relacionados con las altas temperaturas (debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo...).
- Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y su efecto.

#### **Como medidas a tomar en caso de emergencia:**

- En el caso de que alguna persona sufra de una insolación, manténgala en sitio fresco, cúbrale la cabeza y las axilas con compresas mojadas y frías, y déle a beber agua con sal y bicarbonato.
- Si está inconsciente y vomita, ladéele la cabeza y mantenga libres las vías aéreas.

**En caso de emergencia, llame al **((112))****

### **A LOS AYUNTAMIENTOS**

#### **Como medidas preventivas:**

- Alerta al personal indicado en el plan de actuación municipal para estas situaciones contemplado en su plan de emergencia. En su defecto, activen los servicios municipales que puedan actuar en dichas situaciones (policía local, agrupaciones de voluntarios, bienestar social, etc.).
- No olvide que dispone de una emisora TETRA de la Red de Emergencia Municipal para contactar con Centro de Coordinación de Emergencias SOS Deiak.

#### **Como medidas a tomar en caso de emergencia:**

- Informe a la población de su municipio de la situación de riesgo por temperaturas altas persistentes y/o temperaturas altas extremas y de las medidas preventivas recomendables.

**En caso de emergencia, llame al **((112))****

### **A LOS SERVICIOS ACTUANTES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA**

- Alerta al personal indicado en su plan de contingencia para estas situaciones. En su defecto, activen los posibles refuerzos que consideren oportunos.
- Adecuen los medios y recursos a la situación indicada.
- En el caso de activación de alguna Mesa tanto de Seguimiento como de Crisis se les informará oportunamente y en su caso se les convocará a las que estén previamente definidas.