



Erne otzavarekin

 Gurutze Gorria

Ohitura osasungarriak hotz-boladaren aurrean

Hotzak berehalako zer ondorio izan ditzake?

Tenperatura erregulatzea lortzen ez badugu, hotzak eragina izan dezake gure osasunean, eta hipotermia izan dezakegu.

Hipotermia arinean

- Larruazal gorritua.
- Hotzikarak eta dardarak.
- Pultsua eta arnasketa azkarra.
- Nekea eta logura.

Nola jokatu:

Jarduera eteten du eta leku lehor eta beroa bilatzen du. Abrigatu mantekin, edan likido beroak (kafeinarik eta alkoholik gabe), eta saihestu bat-bateko mugimenduak.

Hipotermia larrian:

- Gorputz-tenperatura oso baxua.
- Azal hotza, zurbila edo urdinxka.
- Pultsua eta arnasketa oso motela, ahula edo irregularra.
- Nahasmena, oroimena galtzea edo inkontzientzia.
- Gihar-zurruntasuna eta koordinazio-galera.

Nola jokatu:

Eskatu laguntza medikoa eta eraman pertsona leku bero batera, bildu tapakietan eta, konortetik badu, eman edari beroak alkoholik eta kafeinarik gabe. Ahal bada, jarrera horizontalean eduki, eta arropa bustita badu, kendu. Ez erabili bero zuzenik bainu bero gisa, eta ez masaiatu gorputz-adarrak.



Badakizu hotzak eragina duela zure osasunean?

Tenperatura baxuek osasun-arazo larriak eragin ditzakete: horregatik da garrantzitsua gure bizi-kalitatea hobetzeko prebentzio- eta jarduketa-neurriak ezagutzea.

Nori eragiten dio gehien hotzak?

Hotzak ez die pertsona guztiei berdin eragiten, batzuk kalteberagoak dira:

- **Adinekoak.**
- **Haurrak eta haurtxoak.**
- **Gaixotasun kronikoak dituzten eta farmako jakin batzuekin tratamenduan dauden pertsonak.**
- **Mugikortasun urriko pertsonak.**
- **Haurdun dauden emakumeak.**
- **Pisu txikiko pertsonak.**
- **Aire zabalean lan egiten duten pertsonak.**
- **Alkoholarekiko edo nerbio-sistemako beste substantzia depresore batzuekiko mendekotasuna duten pertsonak.**

Osasun-arazoen aurrean

- 1** Kontsultatu zure erreferentziazko medikuarekin arrisku-gaixotasunen bat izanez gero hartu beharreko neurri osagarriak buruz
- 2** Jarraitu zure sendagaiak hartzen. Ez automedikatu
- 3** Mantendu harremana ahulentzat jotzen diren pertsonekin (deiak edo bisitak), haien egoera zehatza baloratu ahal izateko eta tenperatura baxuen ondorio larriak prebenitzeko.





Ohitura osasungarriak tenperatura baxuen aurrean

Hotz handiari lotutako osasun-arazoak neurri oso errazekin saihestu daitezke. Guztion artean presta gaitzke **#HotzarenAurkakoGuardianEgoteko!**

❄️ Zure elikadura eta hidratazioa ❄️

Edan likido beroak, hala nola infusioak, saldak eta zopak, edari alkoholdunak kontsumitzea saihestuz.

Kaloria eta mantenugai ugari elikagaiak jaten ditu, hala nola gisatuak, lekaleak eta fruitu lehorrak.

❄️ Arropa eta osagarriak ❄️

Arropa beroak janzten ditu, estutu gabeak eta traspitzen dutenak (ehun lodiko bakar baten orde, geruzetan gainjarritako hainbat jantzi arin erabiltzen ditu).

Erabili burua eta belarriak ondo estaltzen dituzten txanoak, eskularruak eta bufandak.

Jantzi oinetako irristagaitzak, galtzerdi lodiak eta haizetik eta eurtik babestuko zaituen janzkera iragazgaitza.

❄️ Kanpoaldean ❄️

Ez irten eguneko ordurik hotzenetan (goizean goiz edo iluntzean).

Kanpoan egon behar baduzu:

- Saia zaitez maiz mugitzen gorputzeko beroa sortzeko, gehiegizko esfortzurik egin gabe.
- Bilatu babesa leku beroetan eta babestu haizetik eta hezetasunetik, eremu izoztuetan ibiltzea saihestuz.

❄️ Etxean ❄️

Itxi ateak, leihoak eta gortinak beroa kontserbatzeko eta aire edo ur korronterik sar ez dadin.

Egon etxeko gelarik beroenetan (berogailua, berogailua) eta babestu mantekin.

Berogailuek ondo funtzionatzen dutela ziurtatu, elementu sukoietatik urrun eduki eta gauean itzali.

Egonaldiak egunero aireztatzen ditu, bereziki ikatzezko su-ontziak edo tximiniak dituztenak.

❄️ Bidaiatzen ❄️

Bidaiatu garraio publikoan edo, autoz egiten baduzu, lagunartean. Saihestu eguraldi txarrean bidaiatzea.

Bidaiaren aurretik:

- Informa zaitez eguraldiaren egoeraz eta errepideen egoeraz, bai eta atsedenekuez edo babeslekuez ere.
- Ziurtatu ibilgailuak behar bezala funtzionatzen duela (pneumatikoak, balaztak, argiak, etab.), depositua beteta dagoela eta kateak daramatzala.
- Mugikorraren bateria kargatu.

Bidaian zehar:

- Berogailua erabiltzen du, baina aldian-aldian aireztatzen du barrualdea segundo batzuetan.
- Hartu atsedeen eta eraman likido azukretsu eta beroak bidaia luzea bada.
- Kontuz ibili bat-bateko tenperatura-aldaketekin autoan sartzean edo irtetean.
- Ez utzi haurrak, adinekoak eta animaliak aparkatuta dauden ibilgailuetan.

