

## **AHOLKUAK MUTUR-TENPERATURETAKO EGUNEN AURREAN**

### **Likido gehiago edan**

Normalean edaten duzuna baino likido gehiago edan, ura batez ere.

Edateko, ez duzu egarria sentitu behar.

Saihestu kafeinadun, alkoholadun edo azukre larregiko edariak

Likido-kantitatea medikuak murriztu badizu edo diuretikoak errezetatu badizkizu, berari kontsultatu.

### **Janariak**

Janari arinak prestatu (entsaladak, gazpatxoa, ortuariak, frutak...).

### **Etxean**

Eguzkiak jotzen dituen leihoak itxi eta pertsianak jaitsi.

Aprobetxatu berorik gutxien egiten duenean etxea aireztatu eta freskatzeko.

### **Arropa eta oinetako egokia erabili**

Arropa lasaia, arina eta kolore argikoa.

Oinetakoak erosoak eta freskoak.

### **Freskatu zaituz**

Bero handia sentitzen baduzu, dutxak edo bainu hotzak hartu.

Etxe barruan 35ºtik goragoko temperatura dagoenean, haizagailuak EZ du ezer konpontzen, beroagatik etor litezkeen osasun-arazoak saihesteko.

Aire girotua duen toki hurbil batera sartzeak mesede egingo dizu, energiak errekuperatzeko eta beroari berriro aurre egiteko.

### **Eguzkitik babestu**

Ez irten kalera berorik handienak egiten dituen orduetan, beharrezkoa ez bada.

Irten behar baduzu,

Burua babestuta eraman eta eguzkitarako betaurrekoak erabili.

Eguzkia saihestu eta gerizpea bilatu.

Ahal dela, ez egin jarduera fisiko gogorrik ez luzerik berorik handieneko orduetan.

EZ zaituz INOIZ gelditu edo inor utzi autoaren barruan, aparkatuta eta itxita dagoela, gerizpetan egon arren.

### **Pertsonarik ahulenak zaindu**

Adineko pertsonak eta hurrek gomendio hauek bete ditzaten ondo zaindu.

Etxean bakarrik bizi diren pertsonen ere arreta berezia jarri.

<http://www.osanet.euskadi.net>