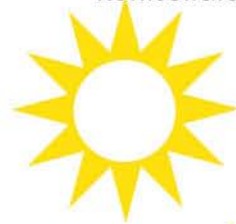




# 1 LIKIDO GEHIAGO EDAN

- Normalean edaten duzuna baino likido gehiago edan, ura batez ere.
- Edateko, ez duzu egarria sentitu behar.
- Saihestu kafeinadun, alkoholdun edo azukre larregiko edariak.

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



# 2 JANARIAK

- Janari arinak prestatu (entsaladak, gazpatxoak, ortuariak, frutak...).



# 3 ETXEAN

- Eguzkiak jotzen dituen leihoak itxi eta pertsianak jatsi.
- Aprobetxatu berorik gutxien egiten duenean etxea aireztatu eta freskatzeko.



# 4 ARROPA ETA OINETAKO EGOKIA ERABILI

- Arropa lasaia, arina eta kolore argikoa.
- Oinetakoak erosoak eta freskoak.

# 5 FRESKATU ZAITEZ

- Bero handia sentitzen baduzu, dutxak edo bainu hotzak hartu.
- Etxe barruan 35°tik goragoko tenperatura 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.



# 6 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.

**AHOLKU**  
OROKORRAK BEROAK  
GOGOR JOTZEN DUENERAKO

aurrera doan **herria**

un país *en marcha*

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN BAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD