



TENPERATURA BAXUAK

GOMENDIO OROKORRAK, TENPERATURA BAXUEK OSASUNEAN DITUZTEN ERAGINAK PREBENITZEKO



Kanpoaldean, hartu arnasa sudurretik, eta ez ahotik; izan ere, airea berotu egiten da sudur-hobietatik igarotzean, eta, horrela, biriketara hotz txikiagoa iristen da.



Kontu handiz ibili izotza bada kaleetan. Hotzarekin lotutako lesio asko gertatzen dira izotz-plaketan irristatu eta erortzeagatik. Erabili oinetako ez-labaingarriak, ahal dela.



Kontuan izan behar da arropa meheko hainbat geruzak hobeki babesten gaituztela geruza lodi batek baino.



Suontziak edo tximinia erabiltzen badituzu, gela maiz aireztatu, egunean bi aldiz gutxienez, 15 minutuz bakoitzean. Komeni da berogailu elektrikoak eta gasezkoak gauz itzaltzea.



Ez hartu medikuaren errezetarik ez duen sendagairik. Kontuan izan sendagai batzuek hotzak eragindako arazoak azkartzen dituztela.



Denetik jan, eta, ahal bada, egunero kontsumitu fruta eta barazkiak. Edan likidoak, egarri ez izan arren, batez ere ura eta edari beroak, eta ez edan alkoholik, hotz sentsazioa murrizten baitu.



Jaso eguraldiaren iragarpenei buruzko informazioa, etxetik irten aurretik.



Nahiz eta edonork izan dezakeen tenperatura baxuei lotutako arazoren bat, saiatu arreta handiagoz zaintzen hotza dela-eta zaurgarriagoak diren pertsonak (adinekoak, haur txikiak, etxerik gabeko pertsonak, eta abar).



Gripearen aurkako txertoa jartzea gomendatzen zaie 65 urtetik gorakoei, gaixotasun kronikoren bat dutenei (bihotz-biriketakoa, metabolikoa, defentsa baxuekin).



IZOZKETA

Izozketak dakar kaltetutako eremuan sentikortasuna galtzea, eta, horren ondoren, lehen sintometako bat azalaren kolorea galtzea izan liteke.



Hauek dira lesioa izateko joera handiena duten eremuak: sudurra, belarriak eta masailak, eta urrunen daudenak, adibidez, esku eta oinetako hatzak.

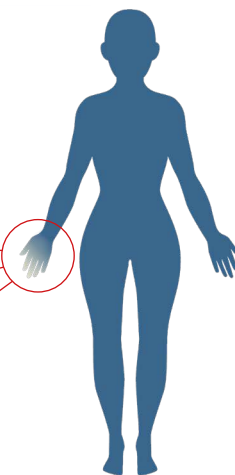


IZOZKETAREN SEINALEAK:

Azala lokartzea

Azal zuria edo horixka

Azal tinkatua eta gogortua



ZER EGIN IZOZKETAREN AURREAN

1

Ez ibili, oinak edo hatzak izoztuta badituzu, lesioa larriagotu baitaiteke.



2

Ur epelean sartu lesionatutako eremua, baina ez ur beroan. Bestela, gorputzeko beroa erabil dezakezu kaltetutako eremua berotzeko, kontaktuaren bidez.



3

Kontuan izan lesionatutako eremuek sentikortasun txikiagoa dutela, gogortuta daudela eta konturatu gabe erre egin daitezkeela.





HIPOTERMIA

Hotz biziak eragin negatiboa du osasunean, bai zuzenean, bai zeharka. Muturreko hotza dagoenean, hipotermia eta izozketa dira osasunerako bi arrisku nagusiak.



Hipotermia da gorputzeko tenperatura oso baxua izatea. Hotz handia dagoenean, baliteke gorputza beroa galtzen hastea, konpentsa dezakeen erritmoan baino azkarrago.

HIPOTERMIA POSIBLE BATEN SEINALEAK

HELDUENGAN:



Hotzari egotz dakizkiokeen dardarak



Unadura



Hitz egiteko zailtasuna



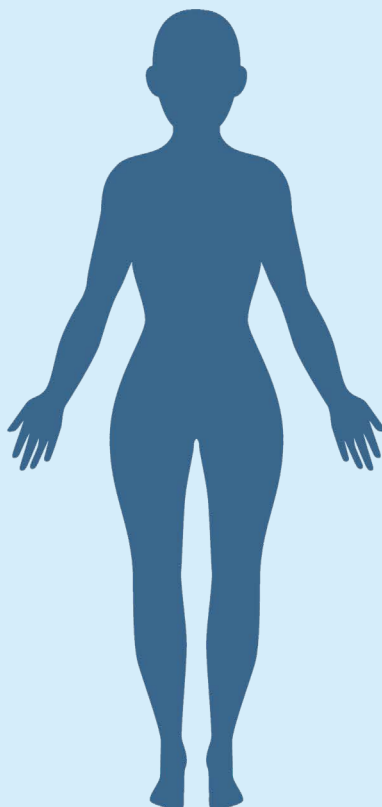
Eskuetako baldartasuna



Logura



Nahasmendua

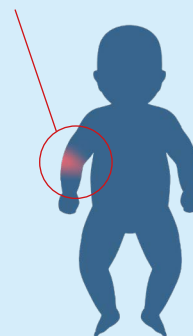


HAURTXOENGAN:

Energia-faltaren itxura, sintoma orokor gisa



Azal gorria, distiratsua eta hotza



Garunari eragin diezaioke, eta, ondorioz, zailtasunak izan daitezke mugitzeko edo normaltasunez pentsatzeko.