



**Uda honetan  
Adi  
beroarekin!**

**OSASUNERAKO ARRISKUAK**

**DESHIDRATAZIOA:** Ur gehiegi eta elektrolitoak izerdiagatik galtzean.  
**INTSOLAZIOA EDO BERO-KOLPEA:** Gorputzaren termoregulazio-sistemak huts egitean, pertsona tenperaturaren bat-bateko igotzera egokitzea zailduz.

**ARRISKUAN DAUDEN PERTSONAK**

- Adinekoak eta 4 urtetik beherako haurrak.
- Haurdunak eta bularreko emakumeak.
- Gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak.
- Autonomia mugatua duten pertsonak.
- Aire zabalean lan egiten duten pertsonak.

**NOLA PREBENITU**

**DESHIDRATAZIOA SAIHESTU**

**Maiz edan ura eta likidoak, egarri izan arte itxaron gabe** izerdiak eragindako galerak berreskuratzen laguntzen du.

**Ez kontsumitu kafeina, alkohol edo azukre asko duen edaririk** ez dute egarria lasaitzen eta deshidratazioa errazten dute.

**Handitu entsalada, barazki eta fruta kontsumoak** izerdiaren ondorioz galtzen diren gatz mineralak berreskuratzea lortuko duzu.

**Saihestu janari koipetsuak eta ugariegiak** berora egokitzea zailtzen dute.

**PERTSONA ZAURGARRIAK ZAINDU**

Arreta berezia jarri haurtxoei eta adingabeei, emakume haurdunei eta bular-emaileei, bai eta adineko pertsonari eta gaixotasunak dituztenei ere.

**BERO-KOLPEAREN SINTOMAK**

**SINTOMA OROKORRAK:** Buruko mina, goragalea, zorabioa, sukarra eta nekea.  
**KASU LARRIENETAN:** Konbultsioak, portaera-aldaketak, kontzientziaren asaldura edo zorabioa daudenean,  
**ABISATU BEREHALA 112ra**

**BABES ZAITEZ BEROTIK**

**AIRE ZABALEAN**

**Ez zaitetz eguzkitan jarri** eguerdi partean. Eguzkitik babestu **kapelarekin, eguzkitako betaurrekoekin eta eguzki-babeslearekin.**

**Arropa arina, lasaia eta izerditzen uzten duena erabili.**

**Ez egin jarduera fisiko handirik** bero handieneko orduetan; egin ezazu goizeko lehen orduan edo arratsaldean.

**Zeharbideak edo mendi-ibilikiak** eginez gero, eguraldiaren iragarpena kontsultatu eta ziurtatu nahiko ur izatea.

**BARRUALDEETAN**

Aprobetxatu bero gutxien dauden uneak **gelak aireztatzeko eta freskatzeko.**

Eguneko ordurik beroenetan, **saihestu beroa sortzen duten makinak eta aparatuak erabiltzea.**

**Haizagailuak** barrualdeak freskatzeko laguntzen du.

Ur freskoarekin **gorputza freskatzea** komeni da, batez ere aurpegia eta eskuak.

**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**  
OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD

## DONOSTIAKO ATERPE KLIMATIKOEN SAREA

Donostiako Udalak aterpe klimatikoaren sare bat du, herritarrek berotik babesteko aukera izan dezaten, batez ere egun bereziki beroetan, esaterako duela gutxi izan dugun bero boladan. Aterpe horien helburu nagusia da beroak izan ditzakeen ondorio negatiboak murriztea, batez ere adinekoen artean.

Maiatzetik urrira bitartean erabili ahal izateko prestatuta daude aterpe klimatiko horiek. Etorkizunerako proiektio klimatikoaren arabera, muturreko tenperaturak eta bero-boladak ohikoagoak izango dira, eta gaixotasun- eta heriotza-tasak handitu egin daitezke horren ondorioz.



Kanpoko 53 aterpe eta barruko 36 aterpe dira, hiri osoan zehar banatuta. Kanpokoan artean, Donostiako parke eta berdeguneetako 300 hektareak daude, non zuhaitzen itzalari esker, beroa jasangarriagoa den. Barruko aterpeak liburategietan, kultur etxeetan, elizetan, museoetan, kiroldegietan, merkatuetan eta elizetan daude kokatuta.

Barrukoetan tenperatura 26 gradutik beherakoa izatea gomendatzen da, eta atsedean hartzeko eta erosotasuna emateko baliabide egokiak izatea, hala nola eserlekuak, komunak edo iturriak. Espazioak pertsona guztientzat irisgarriak izango dira, bereziki talde kalteberenentzat, hala nola adinekoentzat, haurrentzat edo arnasketa-arazoak dituztenentzat, eta berariaz horretarako prestatutako adierazleekin seinaleztatuta egongo dira.

Bero-boladak izanez gero, komeni da intentsitate handieneko orduetan etxetik ez ateratzea, eta, irten behar izanez gero, itzaletan ibiltzea. Aterpe klimatikoek baldintza termiko hobeak dituzten eremuak eskaini nahi dituzte bero gehien dagoen orduetan, eremu urbanizatuagoekin alderatuta. Liburategietan, kultur etxeetan, kiroldegietan, museoetan, elizetan, merkataritza-guneetan... daude, betiere haien jarduera nagusia eta araudia errespetatuz.

Era berean, itzal handiagoko ibilbideak proposatzen dira, hiritik ibili behar bada, baldintza termiko hobeak izateko.

#### MAPA ARINA

<https://www.donostia.eus/geozerbitzuak/apps/MapasLigeros/index.html?lang=es&webmap=f3dd6c1752b5407fb8cba1a9f3214f73>