

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO
PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIAHERRITARREKIKO ETA
ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA
ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

Nafarroako Gobernuak neurriak hartzeko gomendatzen du egun hauetarako aurreikusitako tenperatura altuak direla eta

Tuteran astearte honetan tenperatura 40 gradura iritsiko dela aurreikusten da, 21eko minimoarekin, eta Nafarroa guztian asteazkenean 18 graduko minimoa eta 36 ko maximoa izango dela

Astelehena, 2016.eko uztailak 18

Nafarroako Gobernuak aste honetarako iragarritako tenperatura altuei aurre egiteko neurriak hartzeko [gomendatzen](#) du. 40 graduko langa gaindituko da Tuteran astearte honetan, 36koa Nafarroa guztian asteazkenean, minimoak 21 eta 18 graduren gainera jarri, hurrenez hurren, [AEMET](#)ek aipatu duenez.

Osasun Departamentuak gogorarazten du gehiegizko beroak pertsona guztiei eragin diezaiekeela, baina hurrei, adinekoei eta gaixoei bereziki. Zehazki, osasun-arazoak sor ditzake, esaterako: deshidratazioa, karranpak, nekea edo bero-kolpea, gorputzean 39 gradu edo gehiago badaude, buruko mina, nahasmendua eta korde-galtzea, eta kasu horretan osasun-arreta berehala jaso beharko zen.

Arao horiek gertatzen dira gorputzaren tenperatura kontrolatzeko ohiko sistema gehiegi kargatzen delako. Gorputza hozteko eta hidratatzeko mekanismoak erraztuz prebenitu daiteke. Hala, Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak (ISPLN) ura eta likido freskoak sarritan edateko gomendatzen du, dutxak eta bainuak hartzea besoak eta hankak askotan bustiz, etxebizitzako toki freskoetan izatea, edo aireztatze nahiz klimatizazioko sistemak erabiliz (haizagailua edo aire girotua etxean, edo zinema-aretoetan, saltokietan, kafetegietan...).

Gainera, eguzkitik babesteko gomendatzen da, bero handieneko orduetan kalera ez ateraz eta itzalak bilatuz. Esfortzu fisikoa eguzkitan eta tenperatura handieneko orduetan ez egitea aholkatzen da, lanari eta aisialdiari lotutakoak ere: korrika egitea, bizikletan ibiltzea, Santiago bidea egitea edo ariketa fisikoa eskatzen duten beste lan batzuk, baratzeko lanak, esaterako. Egoera horiek aurreko urteetan ospitaleratzeak eragin ditu, eta baita heriotzak ete beroagatik.

Zaintza horiek adineko jendearekin edo gaixoekin jarraitu behar dira



Osasun Departamentuak neurriak hartzeko gomendatzen du iragarrita dagoen tenperaturari altuari aurre egiteko.

bereziki (senideak, adiskideak, bizilagunak); beraz, haiekin egunean bitan behintzat harremanetan jartzea gomendatzen da haien osasun-egoera egiaztatzeko eta neurri horiek beteten ari direla ziurtatzeko. Norbaitek tenperatu oso altua badu beste inolako arrazoirik gabe edo kontzientzia-egoeran aldaketarik badu, beharrezkoa da osasun-zerbitzuei kontsultatzea

Halaber, eta udan lan-jarduera ez dela eteten ikusirik, ISPLNk informazioa ematen du beroagatiko estres termikoaren arriskua ebaluatzeko, eta hura desagerrarazteko edo murrizteko prebentzioko neurriak eskaintzen ditu www.insl.navarra.es webguneko "[Beroarekin lan egin](#)" atalean. Tenperatura altuek eta hezetasun erlatiboak, ariketa fisikoari edo beroa uxatzen ez duten babesteko arropa/ekipoaren erabilerei, bai eta banakako faktore zehatz batzuei lotuta, bero-kolpea ekar dezake lan egiteko garaian, lokalaren barnean nahiz kanpoan.

Suteak izateko arrisku handia

Foru Gobernuak arreta areagotzeko eskatzen du ere, sute-arrisku handia dagoela eta. Hala, herritarrei eta une hauetan bilketa-lanak egiten ari diren nekazariei arreta handitzeko eskatzen die, eta gogora ekarri du iragan ekainaren 15ean udan suaren erabileraren gainean [aurreikusitako murrizketak](#) indarrean sartu zirela nekazaritza eta basoko lurretan, suteak saihesteko prebentziozko neurri gisa.

Beste debeku batzuen artean, aisialdi-helburua duen surik ezin da piztu (barbakoak) hegoaldean, eta ezta horretarako prestatutako tokietan ere; errekontzako motordun ibilgailuek ere ezin dute zirkulatu eremu geografiko horretako basoko pistetan; sastrakak, basoko hondakinak ere ezin dira erre lehorreko nekazaritza-lurretan.

Gainera, herritarren esku baso-inguruneetan sor daitezkeen suteak prebenitzeko [gomendioen](#) liburuxkak jarri dira, eta bertan [jarraibideak](#) ere topa daitezke sutereren bat inguruan izanez gero nola jokatu jakiteko.