



## ***Gomendioak beroarekin: langileak***

- 1-** Aginte-katean ardura duen pertsonari esan noizbait beroagatik osasun-arazorik izan duzun edo ez zaudela beroari egokituta esleitu dizkizuten lanetan aritzeko.
- 2-** Osasuna zaintzeko ardura duten pertsonari esan zer eritasun izan dezakezun eta zer sendagai hartzen duzun ohikotasunez. Izan ere, ondorio negatiboak izan ditzake osasunean eritasun horiek izan eta sendagaiak kontsumitzeak eta tenperatura handiekiko esposiziopean egon edo ahalegin fisiko handia egiteak.
- 3-** Laneko erritmoa egokitu beroari diozun tolerantziari.
- 4-** Atsedean hartu toki freskoetan, lanaldian zehar behin baino gehiagotan.
- 5-** Utzi lana egiteari bero-kolpearen aurreko sintomaren bat nabaritzen baduzu (karranpak, zorabioak, izerdiak busti eta hoztutako azala, deshidratazio-zantzuak, hala nola egarria, eta aho eta mukosa lehorrak, ahuldadea, gehiegizko nekadura, goragaleak, takikardia, etab).
- Zoaz toki fresko batera osatu arte. Izan ere, lanean segitzea arriskutsua izan daiteke. Esan nola zauden plantillako langile hurbil bati eta aginte-katearen arduradunari. Ez gidatu erabat osatu arte.
- 6-** Edan ura ausarki lanean zauden bitartean, egarri ez bazara ere. Lanetik kanpo zaudenean ere edan ura ausarki.
- 7-** Ez edan kafeinadun edaririk (kafea, kola-freskagarriak, etab.) eta azukre askoko edaririk.
- 8-** Ez jan gehiegi, ezta koipe askoko otordurik egin ere: jan fruta eta barazkiak; hartu gatza neurrian otorduetan.
- 9-** Lana bukatzen duzunean, hartu dutxa eta freskatu eta, beharrezkoa bada, lanaldian zehar ere bai.
- 10-** Erabili udako arropa arin eta lasaia, ehun freskoekin egindakoa (kotoia eta lihoa) eta kolore argikoa, beroa islatzen duten horietakoa. Babestu burua eguzkitik (hobeki bisera edo hegal zabaleko kapeluekin).

Instituto de Salud  
Pública y Laboral  
de Navarra



Nafarroako Osasun  
Publikoaren eta Lan  
Osasunaren Institutua