



TENPERATURA ALTUEK EAE-KO BIZTANLEEN OSASUNEAN EDUKI DITZAKETEN ONDORIOAK SAIHESTEKO EKINTZAK 2019. URTEA

Sarrera	3
Osasunaren gaineko ondorioak	4
Prebentzio Plana	6
I. Eranskina: tokiko administrazioentzako aholkuak	9
II. Eranskina: herritarrentzako aholkuak	10
III. Eranskina: egoitzetarako aholkuak	12
IV. Eranskina: osasun zerbitzuentzako aholkuak	13
V. Eranskina: larrialdi kasuetan jardungo duten zerbitzuentzako aholkuak	14

Sarrera

Tenperatura altuek edo muturrekoek ondorio negatiboak dituzte osasunean; gaixotze-tasaren edo heriotza-tasaren areagotzea izaten da ondorio horien isla, batez ere klima epeleko eremuetan. Evidentzia oso zabala eta trinkoa da, eta 2003ko udan Europan izandako heriotza-tasa izugarria da horren erakusgarri.

Muturreko temperaturek biztanle guztiei eragin diezaiekete, baina adinekoak, gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak, erakundeetan daudenak, erietxeetan daudenak, 4 urtetik beherako haurrak eta etxegabeak diren edo baldintza egokitan ez dauden etxeetan bizi diren pertsonak dira ahulenak.

“Muturreko tenperatura beroek EAEko biztanleen heriotza-tasan izandako ondorioak” azterketak EAEn 1986tik 2006ra arteko udetan bero handiak eragindako ezohiko heriotza-tasak aztertzen eta tipifikatu ditu. Aztertutako aldi horretan, oso heriotza-tasa handiak izan ziren, horien aurretik edo ondoren aldi horretako 11 udatan (ekaina-iraila) heriotza-tasa handi edo ertainak izan eta gero, eta beste 6 udatan, berriz, heriotza-tasa oso handi bat, gutxienez. Hirurogeita lau (64) urtetik gorako pertsonen eragin zieten gehien, eta heriotza-tasa handienak zirkulazio-sistemaren gaixotasunen eta minbiziaren ondoriozkoak izan ziren.

Klima Aldaketari buruzko Gobernu arteko Aditu Taldearen (KAGAT) Bosgarren Ebaluazio Txostenaren (AR5) proiektzioen arabera, muturreko tenperatura beroekin lotutako gertaera gehiago izango dira XXI. mendean, eta ohikoak izateaz gainera, luzeagoak ere izango dira bero-boladak.

Hori dela-eta, beharrezkoa da muturreko temperaturek osasunean dituzten ondorioak saihesteko prebentzio planak ezartzea. Plan hauek alerta sistemak eta herritarrentzat, oro har, herritar-talde espezifikoentzat, egoitzetarako eta osasun laguntzako hainbat mailatarako gomendioak eduki behar ditu.

Osasunaren gaineko ondorioak

Muturreko temperatura beroak (ezohikoak ez diren temperatura altuak) arriskutsuak dira temperatura horiekin ahalegin fisiko handiak egiten dituzten pertsonentzat; lan astunak egiten dituzten langileentzat eta kirolarientzat, besteak beste. Oso temperatura altuek ura eta elektrolitoak galtzea eragiten dute, eta ura eta elektrolitoak beharrezkoak dira organoek behar bezala funtziona dezaten. Horregatik, muturreko temperaturen eraginpean egoteak osasun arazoak sor ditzake, arrapak, deshidratazioa, intsolazioa eta bero-kolpea (ibilera ezegonkorra, konbultsioak edota koma eta heriotza eragin ditzaketen arazo multiorganikoak), adibidez.

Tenperatura altu iraunkorrek (ezohikoak diren temperatura maximo eta minimo altuak hainbat egunetan) eraikinak berotzen dituzte, eta ezinezkoa izaten da lo egitea eta gorputzak behar bezala atsedean hartzea. Gainera, adinekoek, haur txikiek, hainbat gaixotasun kroniko dituzten pertsonak, edo osasun tratamendu jakin batzuk edo euren autonomia mugatzen duten desgaitasunak dituztenek deskonpentsatuta eduki ditzakete euren autoerregulazio-mekanismoak. Tenperatura altu iraunkorreko 3 eguneko edo gehiagoko aldiekin lotutako heriotza-tasa handiak ikusi dira, eta tenperatura altu horien eraginak aldi horietan edo 3 egun geroago ere ikus daitezke. Temperaturekin loturarik ez duten ezohiko heriotza-tasa handiak ere izaten dira, ordea, urtarokotasunarekin eta aldaketaren beraren kontrasteekin lotutakoak.

Arrisku-faktore pertsonalak

- 65 urtetik gorako pertsonak.
- 4 urtetik beherakoak.
- Gaixotasun kronikoak (kardiobaskularrak eta/edo zerebrobaskularrak, arnas-gaixotasunak, mentalak, giltzurrunetakoak, diabetes mellitusa, obesitate morbida, oso pisu baxua, gaixo terminalak, edo inmobilizatutako gaixoak...).
- Hainbat tratamendu mediku (diuretikoak, psikoleptikoak, AEBIak (angiotentsinaren entzima bihurtzailearen inhibitzaileak), antihistaminikoak, antikolinergikoak,...).

- Oroimenaren nahasmendua, mugikortasun arazoak, ulertzeko edo orientatzeko zailtasunak, edo eguneroko bizimodurako autonomia eskasa.
- Elikaduraren asaldurak
- Gaixotasun akutuak gehiegizko tenperaturako egunetan.
- Alkoholaren eta beste drogen kontsumoa.
- Berora egokitzea zailtzen duten beste faktore batzuk.
- Aurretik beroak eragindako gaixotasunak izan dituzten pertsonak

Ingurumen, lan edo gizarte arrisku faktoreak

- Bakarrik, kalean edo hozten zailak diren etxeetan bizi diren pertsonak.
- Lana (kanpoko eskuzko lanak edo giro beroetan egotea eskatzen dutenak, banakako babeserako ekipoak erabiltzen dituztenak, produktu kimiko harriskutsuekin lan egiten dutenak,...), kirola (intentsitate fisiko handiko kirolak) edo aisia dela-eta eguzkitan egoten beharra.
- Ingurumenaren kutsadura.
- Oso giro urbanizatua.

Prebentzio Plana

Helburua

Gehiegizko tenperaturak herritarren osasunean duen eragina txikitzea, ondorengo ekintza hauetan oinarrituta:

- Tenperaturen iragarpena barne hartzen duen Ingurumen Informazio sistemaren garapena.
- Aldez aurretik eman herritarrei gehiegizko beroaren ondorioen eta babes zein prebentzio neurrien inguruko informazioa.
- Osasun arloko profesionalekin eta gizarte zerbitzuekin lan egin, arrisku taldeak identifikatzeko, haurrak zein adineko pertsonak.
- Laguntza dispositiboak alertan jarri, lehen mailako arretakoak zein erietxeetakoak.
- Administrazioen eta erakunde eskumendunen koordinazioa.

Planaren aktibazio-aldia

Oro har, ekainaren 1etik irailaren 15era aktibatzen da Plana, urtero. Malgutasuna egoten da aldi horretatik kanpo ere aktibatzeko, aktibazio-aldiaren aurreko eta ondorengo hilabetearen jarraipenaren bidez.

Informazio meteorologikoa

Helburua da aldez aurretik jakitea inguru geografiko jakin bateko biztanleria jakin bati eragin diezaioketen gehiegizko tenperaturen inguruko arriskua.

Beroaren aurkako plana aktibo dagoen denboran, 4 eremu klimatikoetarako (itsasertza, Kantauri barnealdea, trantsizio eremua eta Ebroren ardatza) 7 egunetarako iragarritako maximo eta minimoen fitxategiak sortuko ditu egunero Euskalmetek (Euskal Meteorologia Agentzia).

Muturreko tenperatura beroetarako definitutako atariak:

Eremua	TENPERATURA (°C)		
	HORIA	LARANJA	GORRIA
Itsasertza	≥ 33	≥ 35	≥ 37
Kantauri barnealdea	≥ 36	≥ 38	≥ 40
Trantsizio eremua	≥ 35	≥ 37	≥ 39
Ebroren ardatza	≥ 36	≥ 38	≥ 40

Tenperatura altu iraunkorretarako atariak:

Eremua (T ^{amin.} - T ^{amax.})	EZARRITAKO ATARIAK GAINDITZEN DITUZTEN EGUN JARRIAK		
	HORIA	LARANJA	GORRIA
Itsasertza (≥19 - ≥30)	1 edo 2 egun	3 edo 4 egun	> 5 egun
Kantauri barnealdea (≥17 - ≥35)	1 edo 2 egun	3 edo 4 egun	> 5 egun
Trantsizio eremua (≥17 - ≥35)	1 edo 2 egun	3 edo 4 egun	> 5 egun
Ebroren ardatza (≥18 - ≥36)	1 edo 2 egun	3 edo 4 egun	> 5 egun

Beroaren ondorioak saihesteko aholkuak

Alerta mailen arabera, alertak edo abisuak emango zaizkie herritar-talde jakin batzuei edo herritar guztiei, oro har, arrisku meteorologikoaren arabera. Informazioa eskainiko zaie hedabideei, tenperatura altuetan egotearen ondorioak saihesteko aholku erabilgarriak eta neurri praktikoak eman ditzaten.

MAILA HORIA

Euskalmet	Informazioa herritar-multzo jakinei
------------------	-------------------------------------

MAILA LARANJA

Euskalmet	Informazioa herritar guztiei, oro har
	Abisu orokorra SOS Deien bitartez
	SMSa pertsona jakin batzuei
	Prentsa-oharra
	Informazioa erakundeei

Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuz.	Informazioa herritar guztiei, oro har
	Informazioa osasun asistentziako zerbitzuei
	Informazioa egoitzei
	Gaixotze-tasaren jagoletza
	Heriotza-tasaren jagoletza

MAILA GORRIA

Euskalmet	Informazioa herritar guztiei, oro har
	Abisu orokorra SOS Deien bitartez
	Aldez aurreko abisua antolatu egin behar duten sektoreei
	Prentsa-oharra
	Informazioa erakundeei

Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuz.	Informazioa herritar guztiei, oro har
	Informazioa osasun asistentziako zerbitzuei
	Informazioa egoitzei
	Gaixotze-tasaren jagoletza
	Heriotza-tasaren jagoletza

Sentsibilizazio ekintza horien helburua izango da prebentzio-gaitasun indibiduala areagotzea, beroari neurri erraz eta irisgarri batzuekin aurre egiteko.

Horrekin batera, elkartasuna eta familia, auzo eta komunitate inguruaren prebentzio-gaitasuna ere sustatu nahi dira, gaixo dauden pertsonen eta behar sozio-ekonomikoak dituztenei kasu egiteko, bereziki.

Senideren batek, lagun bategi, auzokoren batek edo osasun zerbitzu edo etxez etxeko zainketa zerbitzuek bakarrik bizi diren, buruko gaitasunak galduta dituzten edo laguntzarik gabe babes-neurriak hartzeko gai ez diren pertsonak bisitatu behar dituzte, egunean behin, gutxienez.

I. Eranskina: tokiko administrazioentzako aholkuak

Prebentzio neurriak

- Jarri alertan zure larrialdi planean halako egoeretarako agertzen den udal jarduera planean adierazitako langileak. Halakorik ez bada, aktibatu egoera horietan jardun dezaketen udal zerbitzuak (Udaltzaingoa, boluntario elkarteak, gizarte ongizatea eta abar).
- Gogoan izan Udal Larrialdietako Sarearen TETRA emisorea dagoela Larrialdiak Koordinatzeko Zentroarekin (112) komunikatzekoa.

Larrialdietarako neurriak

- Jarri zure udalerriko herritarrak muturreko tenperatura beroen eta/edo tenperatura altu iraunkorren arriskuen eta komenigarri diren prebentzio-neurrien jakinaren gainean.

II. Eranskina: herritarrentzako aholkuak

Likidoen kontsumoa:

- Edan ura etengabe eta egun osoan, baita egarririk gabe ere, izerdiagatik galdutakoa berreskuratzen lagunduko dizu.
- Saiatu kafeina, alkohola edo azukre gehiegi duten edariak ez edaten. Ez dute egarria asetzen eta gorputzeko likido gehiago galarazten dute.

Elikagaien kontsumoa:

- Jan entsalada, barazki eta fruta gehiago, izerdiagatik galdutako gatz mineralak berreskuratzeko.
- Saiatu gantz edo koipe askoko janariak ez jaten eta otordu oparoak ez egiten, berora egokitzea zailtzen baitute.

Etxean:

- Itxi leihoak eta jaitsi pertsianak, eguzkiak jotzen badu. Baliatu bero gutxieneko uneak etxea aireztatu eta freskatzeko.
- Saiatu zu zauden gelan haizagailu bat edukitzen. Bero handia sentitzen baduzu, freskatu gorputza ur hotzarekin, aurpegia eta eskuak batez ere.

Kalean:

- Eguzkitan egotea saihestu eguerdian eta arratsaldeko lehen orduetan
- Kalera irten behar baduzu, jantzi txapela, eguzkitako betaurrekoak eta azala eguzkitik babesteko produktua. Fotobabeserako informazio gehiago: http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2010/es_def/adjuntos/infac_v18_n5.pdf
- Saiatu izerditan jarriko zaituen ahalegin fisiko handirik ez egiten, bero handieneko orduetan.

- Eguzkitan lan egin beste erremediorik ez baduzu, estali burua txapelen batekin, eta gorputza arropa arin eta transpiragarriarekin. Ur asko edan, 2-4 edalontzi ur orduero.

Zaindu pertsona ahulak:

- Arreta berezia jarri ume txikietan, adineko pertsonetan eta gaixo daudenetan.
- EZ DU geratu behar inork SEKULA aparkatuta eta itxita dagoen ibilgailu baten barruan, nahiz eta itzalean egon.
- Adineko pertsonak zailtasunak eduki ditzakete babes-neurriak hartzeko, batez ere bakarrik bizi direnek edo mendeko direnek; beraz, egunean behin, gutxienez, bisitatzea komeni da.
- Kontsulta ezazu osasun arloko langileekin, ordubetetik gora irauten duen eta tenperatura altuekin lotuta dagoen sintomaren bat baduzu (ahultasuna, nekea, zorabioak, goragalea...).

Larrialdi kasuan, deitu 112 telefonora.

Informazio gehiago:

Euskalmet: http://www.euskalmet.euskadi.eus/s07-5853x/eu/meteorologia/meteodat/olac_1.apl?e=8

Disfruta del verano. Protege tu salud:

<http://www.osakidetza.euskadi.eus/informazioa/udaz-gozatu-zure-osasuna-zaindu/r85-cksalu02/eu/>

Y en cada estación: <https://www.osakidetza.euskadi.eus/informazioa/eta-urtaro-bakoitzean/r85-ckpaib02/eu/>

https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/boletin_revista/ibotika_fichas/es_def/adjuntos/6_PACIENT_2_2.pdf

https://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/medicamentosUsoHumano/2016/docs/Ni-MUH_08-2016-ola-calor.pdf

III. Eranskina: egoitzetarako aholkuak

- Kanpoko tenperatura altuagoa bada, itxi leihoak eta kanpoko ateak, eta baliatu bero gutxiagoko uneak eraikina eta gelak aireztatu eta freskatzeko.
- Gela eta logeletako tenperatura neurtu eta egiaztatu. Ez da komeni 26 °C-tik gorako geletan egotea.
- Gela klimatizatu batean 2-3 ordu egoteak nabarmen gutxitzen ditu gehiegizko tenperaturen ondorio larriak. Hartu aintzat aire girotua duen leku bat edukitzeko aukera.
- Beharrezkoa bada, erabili bestelako metodoak: gorputza ur hotzarekin freskatu, aurpegia eta eskuak batez ere.
- Likido gehiago eman egoiliarrei, ur hotza batez ere, baina ez hotzegia (sabeleko mina eragin dezake), zurrupada txikietan. Ura edan behar da, nahiz eta egarririk ez eduki.
- Entsalada, barazki eta fruta gehiago sartu otorduetan, izerdiagatik galdutako gatz mineralak berreskuratzeko. Saihestu gantz askoko janariak, berora egokitzea zailtzen baitute.

IV. Eranskina: osasun zerbitzuentzako aholkuak

Lehen Mailako Arreta

- Identifikatu beroarekin lotutako patologiaren alerta-zeinuak, eta hartu beharrezko neurriak.
- Saiatu AIEEak ez agintzen (aspirina, AIEE klasikoak, COX-2aren inhibitzaileak).
- Sukar kasuan eta bero-kolpe susmoak badaude, EZ agindu PARAZETAMOLA (ez du balio bero-kolpea tratatzeko eta ohikoa izaten den gibleko kaltea larriagotu dezake).
- Gorputzaren hoztea bermatu, kanpoko azala hezetu/aireztatuta.
- Hidratazio-egoera zaindu.
- Beharrezkoa bada, tratamenduak egokitu (diuretikoak batez ere).
- Gaixo bakoitzari bere arrisku patologiaren arabera egokitutako prebentzio-aholkuak eman.

Arreta espezializatua

- Egoeraren diagnosia egin ospitalizazio-eremuetako tenperaturak ikuskatuta (tenperatura-mapa).
- Termometroak jarri gaixo kalteberak denbora gehien pasatzen duten lekuetan.
- Aipatutako arrisku-taldeetako pertsonak hartzen dituzten eremuetako klimatizazio-baldintzak aztertu, egungoak ez diren baldintzak behar dituzten ikusteko.
- Oheak banatzeko estrategia bat ezarri, ahal den neurrian euren patologia larriagotzeko arriskua duten gaixoak tenperatura baxuagoko eremu/geletan jartzeko, 26 °C-tik beherakoetan.
- Klimatizazio-instalazioen mantentze-prozesua bermatu.
- Kontsumorako uraren kanpo-horniketa bermatu: kafetegia eta makina automatikoak.
- Eskaera handituz gero erantzun optimoa emateko neurri egokiak hartu.

V. Eranskina: larrialdi kasuetan jardungo duten zerbitzuentzako aholkuak

- Horrelako egoeretarako kontingentzien zure planean agertzen diren langileak jakinaren gainean jarri. Halakorik ez badago, aktibatu egoki deritzozuen balizko errefortzuak.
- Egokitu medioak eta baliabideak adierazitako egoerara.
- Jarraipen edo krisi mahairen bat aktibatzen bada, dagokion unean jakinaraziko zaie eta, hala badagokio, aurrez zehaztuta daudenetarako deia egingo zaie.