



# 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, defenza baxuekin).