



RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS Y AGLOMERACIONES

- Asegurar la disponibilidad de agua de consumo suficiente, en numerosos puntos del recinto.
- Facilitar áreas de sombra y puntos de refresco de las personas asistentes: duchas, mangueras...
- Reforzar los servicios sanitarios de apoyo e informarles de las medidas tomadas para prevenir los efectos del calor.
- Realizar vigilancia (servicios de seguridad, servicios de limpieza, otros...) para detectar personas más vulnerables, con consciencia alterada, más expuestos al calor o con síntomas de daño por el mismo.
- Recordar a las personas asistentes (en el control de entrada, por megafonía cada 2 horas...) las recomendaciones para prevenir los efectos del calor:
 - Beber abundante agua, de forma frecuente.
 - Evitar o moderar el consumo de bebidas alcohólicas y con cafeína.
 - Protegerse del sol, usar gorras, crema solar y gafas de sol.
 - Refrescarse, ducharse con agua fresca, acudir a zonas de sombra, utilizar abanicos, vaporizadores...
 - Cuidar y preocuparse de otras personas, sobre todo si no se les ve bien.
 - Ante la aparición de síntomas como calambres, debilidad, fatiga, mareos, náuseas, hidratarse y descansar en sitio fresco.
 - Si los síntomas persisten o aparece piel caliente y enrojecida, alteraciones de la consciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial o convulsiones, buscar ayuda sanitaria.



BEROARI AURRE EGITEKO GOMENDIOAK EKITALDIEN ANTOLAKETAN ETA JENDE PILAKETETAN

- Behar adina kontsumitzeko ura eskuragarri dagoela ziurtatu, barrutiko hainbat tokitan.
- Bertaratzen diren pertsonentzako itzalguneak eta freskatze-puntuak eskaini: dutxak, tutu malguak....
- Laguntzarako osasun-zerbitzuak indartu eta beroaren ondorioak prebenitzeko hartutako neurrien berri eman.
- Pertsona ahulagoak, kontzientzia aldatua dutenak, beroaren eraginpean daudenak edo beroak eragindako kalteen sintomak dituztenak detektatzeko zaintza egin (segurtasun-zerbitzuak, garbiketa-zerbitzuak, bestelakoak).
- Bertaratutakoei beroaren ondorioak prebenitzeko gomendioak gogorarazi (sarrerako kontrolean, megafoniaz 2 orduz behin):
 - Ur ugari edatea, maiz.
 - Edari alkoholduen eta kafeinadun edarien kontsumoa saihestea edo murriztea.
 - Eguzkitik babestea, txanoak, eguzkitako krema eta eguzkitako betaurrekoak erabiltzea.
 - Freskatu, ur freskoarekin dutxatu, itzalguneetara joan, abanikoak erabili, lurruneztagailuak...
 - Beste pertsonak zaintzea eta haietaz arduratzea, batez ere ongi ez daudela ikusten bada.
 - Kalanbreak, ahulezia, nekea, zorabioak edota goragalea bezalako sintomak agertzen direnean, hidratatzea eta leku freskoan atseden hartzea.
 - Sintomek bere horretan jarraitzen badute edo larruazal bero eta gorritua agertzen bada, kontzientziaren alterazioak, pultsu azkarra eta ahula, arnasketa azkarra eta azalekoa edo konbultsioak, osasun-laguntza bilatu.