

udaz gozatu

zure osasuna zaindu



EUSKO JAURLARITZA

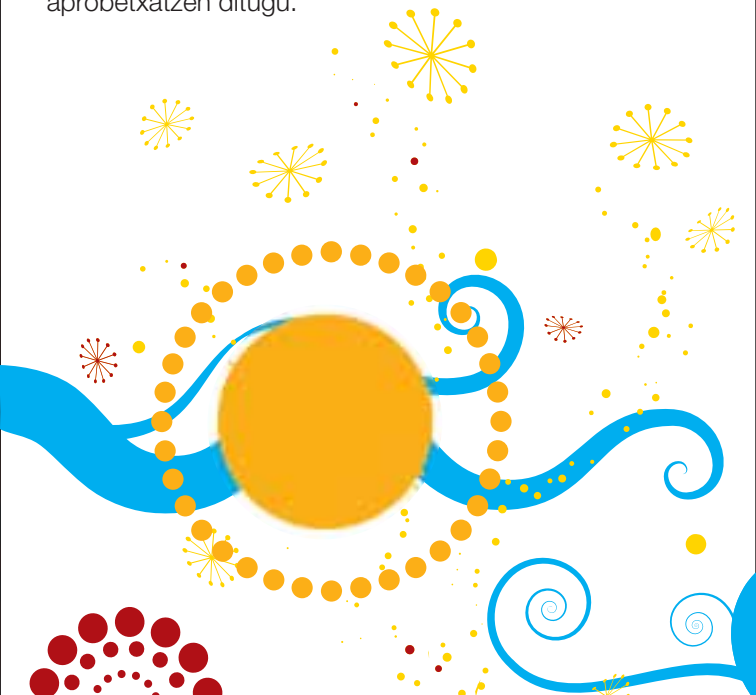


GOBIERNO VASCO

OSASUNA ETA KONTSUMO
SAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD
Y CONSUMO

Uda eta eguraldi ona heltzen direnean, ordu libreak irteteko eta eguzkiaz eta naturaz **gozatzeko** aprobetxatzen ditugu.



Kanpoan egiten diren jarduerak eragin onuragarria dute gure osasunerako, beraz, udaz goatzera animatzen zaitugu.

Halaber, zure osasuna eta zure ingurukoena zaintzeko zenbait **aholku** eskaintzen dizkizugu.

babestu eguzkitik

Eguzkia-argiak eragin positiboak ditu osasunean, izan ere, azaleko zenbait gaixotasun sendatzen ditu eta animua jasotzen du. Hala ere, gehiegi hartzeak, azalaren zahartze goiztiarra eragin dezake, baita alterazioak eta azaleko minbizia ere.

Horregatik garrantzitsua da ondorengo aholkuak jarraitzea:



Zure azalerako egokiena den **eguzki-babes** faktorea duten produktuak aukeratu, UVB eta UVA erradiazioetatik babesteko.

Aplikatu produktua behar adinako kopuruan **ordu erdi lehenago**, baita egun lainotsuetan ere.

Errepikatu aplikazioa 2-3 ordutik behin, eta bereziki bainatu ondoren, betiere azala ondo lehortu ostean.



Eguerdiko 12etatik arratsaldeko 5ak bitartean zuzeneko eguzkitan jartzea **ekidin**.



Babes osagarritzat, burua **kapela** batez estali eta **eguzkitako betaurrekoak** erabili.

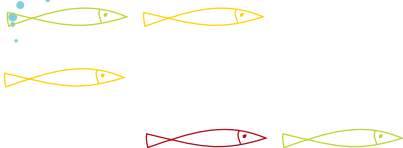
Irakatsi neurri hauek zure ingurukoei, batez ere neskato-mutikoei. Ahalegindu eguzkitan ez daitezen jolastu. Babestu beti txano eta kamisetaz. Saiatu ahalik eta luzaroen gerizpetan egon daitezen.

Inoiz ez jarri 6 hilabete baino gutxiago duen haurtxorik zuzeneko eguzkitan.

bainuaz gozatu

Bainu lekuetako oharrei jaramon egin, baita **megafoniaz** ematen diren mezuei ere, **baldintza sanitarioen** eta bainurako **gune egokien** berri ematen baitute.

- **Uretan astiro-astiro sartu**, batez ere eguzkitan egon ondoren, asko jan ostean, edo jarduera fisikoren bat egin eta gero.



Komun eta aldagela publikoak erabiltzen dituzunean, oinetako egokiak erabili **oinak babesteko**.

Medusarik egonez gero, **ez bainatu**. Nahiz eta medusak areatan egon, **ez ukitu**, ezta euren zatirik ere, zitzadak eragin ditzakete-eta.

Medusaren batek heltzen badizu:

- 1. Joan** al bait arinen **sorospen-postura**.
- 2. Ez igurtzi, ez egin** hazkurarik.
- 3. Garbitu** gunea **itsasoko urez**, inoiz ez ur gezaz.
- 4. Kendu** hondarrak **pintza** batez. **Ez kendu eskuaz**, eskularrurik izan ezean behintzat.
- 5. Jarri zerbait hotza**, edo hobeto, izotza plastikozko poltsa itxi baten, **5 minutuz**, **mina arintzeko**.



udaz gozatu

Ahaleginez, **ez egin jarduera fisikogorrik** berorik handiena dagoen orduetan.

Txangoren bat egiten baduzu, ez eraman beroak hondatzen duen janaririk, edota, erabil ezazu eskuko hozkailua jakiak behar bezala mantentzeko.

Likido ugari edan, bereziki **ura**.
Ez itxaron egarritu arte.

Eskaini edatekoa zure ingurukoei, bereziki adinekoei, eta umetxoei.

Iturritik edan aurretik, egiaztatu **ura edangarria** dela.

Lagundu **ingurua garbi** mantentzen paperontziak eta hondakinen edukiontziak erabilia.