

BERO-BOLADA OLA DE CALOR


arrazola
FARMAZIA



**Zure farmazia
Grosen**

**Tu farmacia
en Gros**

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434
farmaciaarrazola@farmanorte.org
-
Whatsapp bidezko eskaerak/
Pedidos por whatsapp
618 164 766
-
www.farmazia-arrazola.eus

Gomendioak

- Ura OSO maiz edan.
- Hartu duxak edo ur hotzeko bainuak freskatzeko.
- Saihestu eguzki-esposizioa, batez ere eguerdiko orduetan.
- Eguzkitik babesteko, erabili kapela, eguzkitako betaurrekoak eta eguzki-babesa.
- Arropa arina, zabala eta transpiragarria erabili.
- Kanpoko jarduera fisikoak saihestu.
- Etxean, egunez leihoak eta pertsianak itxi eta gauean aireztatu. Ez erabili beroa sortzen duten etxetresna elektrikorik.
- Ordu batzuk freskotasunean pasatzeko lekuak bilatu: liburutegia, museoa, merkatal gunea.
- Arreta berezia jarri haurrei, haurdun dauden emakumeei, adinekoei eta gaixoei.
- Kontsultatu ala osasun zentrora deitu sintoma hauekin: ahultasuna, zorabioak, goragalea, ikusmen lausoa.

Recomendaciones

- Bebe agua MUY frecuentemente.
- Refréscate con duchas o baños de agua fría.
- Evita la exposición solar, sobre todo en las horas centrales del día.
- Protégete del sol con sombrero, gafas y protector solar.
- Utiliza ropa ligera, holgada y transpirable.
- Evita la actividad física al aire libre.
- En casa, cierra ventanas y persianas de día y aprovecha para ventilar de noche. No utilices electrodomésticos que generen calor en casa.
- Busca lugares frescos donde pasar algunas horas: biblioteca, museo, centro comercial.
- Ten especial cuidado con bebés, niños, embarazadas, personas mayores y enfermas.
- Consúltanos o llama al centro de salud ante síntomas como debilidad, mareos, náuseas, visión borrosa.

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*