

TOKIKO MERKATARITZAN BERO-KOLPEAK NOLA PREBENITU



**Beroa lan-arriskua ere bada dendetan,
biltegietan, erakusleihoetan eta banaketan.**

Ezagutu arriskurik ohikoenak eta nola prebenitu zure tokiko merkataritzan.

Más información sobre el proyecto en www.segurmaniazurekin.eus

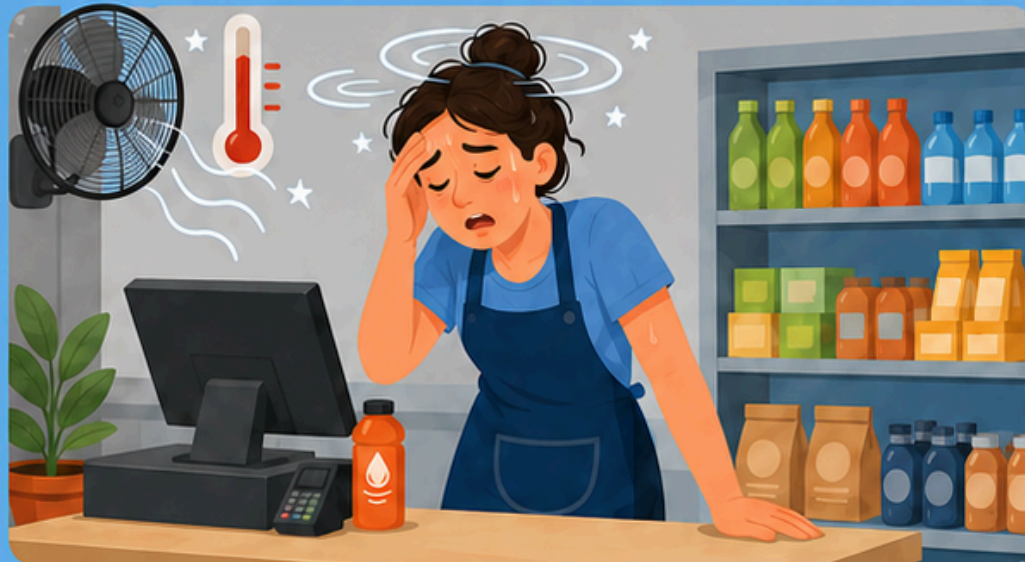
BEROAK ERAGINDAKO NAHASMENDU OHIKOENAK



INTSOLAZIOA

Eguzkiaren eragin jarraitua eta gehiegizkoa, batez ere burua babestu gabe.

Sintomak: goragalea, oka, buruko mina, logura eta beroa larruazalean.



SINKOPEA

Leku bero batean denbora luzez zutik eta geldi egotean ager daiteke.

Sintomak: zorabioa, ahultasuna, ikusmen lausoa eta pulsu ahula.

Sintomak garaiz antzemateak ondorio larriak prebenitzen laguntzen du.
Ezagutu arriskurik ohikoenak eta nola prebenitu zure tokiko merkataritzan.

Más información sobre el proyecto en www.segurmaniazurekin.eus

BEROAK ERAGINDAKO NAHASMENDU LARRIENAK

BEROAGATIKO NEKEA



Lan jarraituaren ondorioz gertatzen da, atsedetik gabe eta izerdiarekin galdutako ura eta gatzak berrezarri gabe.

Sintomak: neke handia, azal zurbila, hotza eta hezea, arnasketa eta pulsu azkarrak, buruko mina, goragalea, zorabioak eta nahasmena.



BERO-KOLPEA



Gutxien gertatzen dena da, baina larriena. Larrialdi medikoa da.

Sintomak: azal lehorra, gorritua eta beroa, 40 °C-tik gorako tenperatura, nahasmena, pulsu azkarra, konbultsioak eta koma.



Bero-kolpeak berehalako ospitaleko arreta behar du.

Más información sobre el proyecto en www.segurmaniazurekin.eus

PREBENTZIO-NEURRIAK



Saihestu eguzkiaren zuzeneko eragina eguneko erdiko orduetan.



Egin ahalegin handiena eskatzen duten lanak goizeko lehen orduan.



Aprobetxatu itzaleko guneak eta egin atsedenaldiak.



Mantendu elikadura egokia eta hidratazio ona.



Edan ura maiz, eta saihestu alkohola eta kafeina.



Erabili arropa arina, babestu burua eta erabili eguzki-krema.



Prebenitzea da tokiko merkataritzan osasuna babesteko modurik onena.

Más información sobre el proyecto en www.segurmaniazurekin.eus

NOLA JOKATU BEROAK ERAGINDAKO NAHASMENDU BATEN AURREAN



- 1 Eraman pertsona leku fresko eta itzaltsu batera.
- 2 Eseri erdi etzanda, burua altxatuta.
- 3 Eman ur freskoa zurrupada txikitan.
- 4 Jaitsi gorputz-tenperatura abanikoarekin, haizagailuarekin edo zapi hotzekin kopetan, lepoan eta eskumuturretan.
- 5 Hobera egiten duenean, lagundu larrialdietako osasun-zerbitzu batera.
- 6 Ez bada suspertzen edo konortea galtzen badu, etzan hanka tolestuekin eta deitu berehala larrialdietara.

Azkar jarduteak konplikazio larriak saihestu ditzake.

Ezagutu arriskurik ohikoenak eta nola prebenitu zure tokiko merkataritzan.

Más información sobre el proyecto en www.segurmaniazurekin.eus

SEGURMANIA

ZUREKIN



Gorde argitalpen hau, partekatu beste
negozio batzuekin eta sustatu
prebentziozko segurtasun-kultura.

Más información sobre el proyecto en www.segurmaniazurekin.eus