



Bero-kolpea

Langilearentzako informazioa

Sintomak eta etapak

- Hasierako fasea:** buruko mina, zorabioak, goragalea eta are oka egitea. Azal gorri, bero eta lehorra (izerdirik ez).
- Erdiko fasea:** karranpak, takikardiak, gorputzeko tenperatura igotzea (10-15 minutuan 40 °C-ra igo daiteke).
- Azken fasea:** konbultsioak, konortearen alterazioa edo desorientazioa, zorabioa edo koma-egoera.

Zer egin

- Ahal bada, **zerbitzu mediko** batera joan.
- Eragindako pertsona **toki itzaltsu eta albait freskoenera** eraman.
- Langilea bere kordean badago:**
 - Erdi eserita jarri, burua altxatuta, arnasa errazago hartzea eta airea sartzea errazteko.
 - Gorputzaren tenperatura jaisteko, arropa pixka bat kendu behar zaio, airea eman behar zaio (haizemailea edo haizagailua erabiliz), eta ur hotzeko konpresak jarri kopetan, garondoan, lepoan eta gorputzeko beste atal batzuetan.
 - Ur freskoa zurrupada txikitan edanarazi, berriro hidratatzeko, egarri-sentsaziorik izan ez arren.
 - Egoera hobetu ondoren, larrialdietako zerbitzu mediko batera joan, azterketa sakona eta segimendua egiteko.
- Langilea ez bada suspertzen** edo konortea galtzera iristen bada.
 - Berehala deitu larrialdi-zerbitzuari.
 - Osasun-zerbitzuen gomendioei jarraitu.
 - Une oro lagundu.





Bero-kolpea

Langilearentzako informazioa

Prebentzio-neurriak

- **SAIHESTU LUZAROAN EGOTEA TENPERATURA ALTUEN ERAGINPEAN.**
Hartu atseden aldian behin toki freskoetan.
- **SAIHESTU LANAK EGUNAREN ERDIKO ORDUETAN EGITEA** (12:00etatik 17:00etara), ahal den heinean.
- **ERABILI ARROPA FRESKO ETA ZABALA**, gorputzaren zati handiena estaltzeko moduan. Aire zabalean egon behar izanez gero, erabili txapel/bisera hezetu bat, eguzkitako betaurrekoak eta eguzkitik babesteko krema.
- **SAIHESTU OTORDU OPAROAK.** Jan jaki arinak eta gantz gutxikoak.
- **SAIHESTU ALKOHOLA ETA KAFEINA GEHIEGI HARTZEA.**
- **EDAN URA SARRI.** Lana gogorra bada, hartu edari isotonikoak.
- **SAIHESTU BAKARKA LAN EGITEA.** Talde-lanak ahalegina murrizten du, lan gogorrenak parteka daitezkeelako, eta goiz jardutea errazten du.
- **SAIHESTU ESFORTZUKO LANAK EGITEA**, ahal den heinean. Erabili eskura dituzun baliabide mekanikoak edo lankide baten laguntza.

