



## **ISTIU SEGURU**

### **COMENTE CUMBÀTERE SA BASCA**



**CUSSIZOS PRO CHIE ASSISTIT**

**A SOS BETZOS**

## ISTIU SEGURU

Su tempus bellu e sas temperaturas artas, non solu nos faghent praghere ma permitint a s'organismu nostru de bìvere menzus de àteros periodos de s'annu.

De onni manera, cando su calore est meda, podet èssere perigulosu pro sa salute. Custu càpitat cando b'at unu livellu de umiditàde artu e sa temperatura abarrat arta finas a su note e pro prus de 48 oras.

In su 2003 in Itàlia e in àteros istados de Europa aiat fatu unu callentu chi fiat foras de su normale e, mescamente in sas tzitades mannas, zente meda nch'est istada leada a s'ispidale e b'at istadu finas casos de zente betza morta.

Pro pòdere cumbàtere sos dannos de su calore malu tocat a ischire ite fàghere e comente si cumportare pro amparare sa salute de sas persones prus bisonzosas, mescamente de sos betzos.

### Su calore

Est importante a ischire ite fàghere pro amparare sa salute de sas persones prus débiles



In antis de fàghere cale si siat cosa tocat a cumprèndere si semus assistende una persone chi arriscat de èssere in perìgulu pro neghe de sa basca.

Pro dd'ischire bastat a connòschere unas cantas cosas de sa persone e respòndere “emmo” o “nono” a custas preguntas:



PRO CHIE B'AT PRUS  
PERÌGULU

Tenet prus de 75 annos	Emmo	Nono
Est malàida a su coro	Emmo	Nono
Est tocada a conca	Emmo	Nono
Est malàida a purmone	Emmo	Nono
Non podet caminare	Emmo	Nono
Portat piagas	Emmo	Nono
Non podet papare a sa sola	Emmo	Nono
Tenet sa maladia de Parkinson	Emmo	Nono
Tenet una maladia psichiàtrica	Emmo	Nono
Tenet su diabete o problemas a sos renes	Emmo	Nono
Devet leare onni die prus de bator ratzas de meighinas	Emmo	Nono
Portat calentura	Emmo	Nono



Imparare a cumprèndere cando unu istat male pro neghe de sa basca

Si amus rispostu “emmo” a su nessi a una de sas preguntas, cheret nàrrere chi sa persone chi semus assistende arriscat de tènnere problemas pro neghe de sa basca. Tando devimus fàghere atenzione manna in cussas dies de basca mala, finas a su note, e intervènnere pro chi sa persone non tèngiat dannu.

Sighint unos cantos crarimentos a preguntas fitianas

### **Pro ite sa basca mala podet portare dannu a sas persones malàidas?**

- S'organismu de una persone sana si podet difèndere dae sa basca abbassende sa temperaturada de sa pedde cun su suore, una sustàntzia fata belle totu de abba e sales minerales. Cando est basca meda si podent pèrdere finas unos cantos litros de abba a sa die e tocat a nche ddos torrare bufende.
- S'organismu de sas persones chi tenent problemas de salute non renesset semper a regulare sa temperaturada de sa pedde cun su suore o non renessent a bufare abba meda. Malàidos medas non intendent su sidiu. Custas, finas cando suerant meda, non tenent sidiu e tando s'organismu, chi tenet bisonzu de abba, nde risentit. In custa cundizione podet capitare chi su corpus arribet a una temperaturada tropu arta o chi nche perdat tropu abba pro pòdere mantènnere sanas sas funtziones vitales.

### **B'at sinnales o s'ntomos chi nos ponent pistighinzu?**

Si sa persone tenet crampos, portat sa pedde imporporada o unfrada e tenet problemas a fàghere sas cosas chi at semper fatu in domo (si mòvere, si bestire, papare, andare a gabinete, si sabunare), custos sunt sos primos sinnales chi b'at carchi cosa chi no andat.

Sa salute est in perìgulu a beru cando sa persone:

- Portat confusione in conca o dda portaiat giai e est imeorada;
- Tenet dolore de conca;
- Est a trèmula
- Sa temperaturada de sa pedde nche pigat meda



ITE FÀGHERE PRO CUNTRASTARE  
SOS DANNOS DE SA BASCA

Custos sinnales inditant chi sa persone istat male meda; duncas, si possibile, comente si nd'abbigiamus chi b'at carchi cosa chi no andat, devimus intervènnere deretu.

Si sos sinnales sunt giai cussos inditados subra, podet èssere chi siat tropu tardu pro dd'agiudare e tocat a tzerriare sos servitzios de emergèntzia sanitària.

Cheret ammentadu chi sas persones chi tenent problemas a conca non faghent biere a manera crara chi istant male ca non renessent a ddu nàrrere o ca ddu faghent a biere in àtera manera: s'arrennegant o ddis faghet a sonnu.

### **Ite si podet fàghere pro prevènnere sos dannos de sa basca?**

- In s'istade si podent fàghere unas cantas cosas pro parare fronte a sos dannos possibles de sa basca. Sunt atenziones chi podent pertocare s'ambiente in ue si bivet, sas abitùdines de vida e sa cura de sa persone. Sos remèdios pro cada situatzione sunt inditados prus a in antis.

### **Ite si podet fàghere pro megiorare s'ambiente in ue bivet sa persone chi tenet problemas de salute**

- Cando faghet basca meda, sa salute de unas cantas persones dependet dae sa temperadura e dae s'umiditàde de su logu in ue bivent. Si diat pòdere nàrrere chi finas a 26 grados e cun umiditàde de s'80 % si podet suportare bene
- Pro connòschere sa temperadura de sa domo, in onni aposentu si nche podent pònnere unu termòmetru e unu mesuradore de umiditàde.



CONTROLLARE SA  
TEMPERADURA DE SA  
DOMO

Sa tabella in suta dat inditos subra livellos de temperaturas e umidade chi diat èssere menzus a non nche passare pro non portare dannu a sas persones.



### Limites de non nche passare a intro de domo

Temperadura (° C)	Umidade
26	88%
27	78%
28	59%
29	52%
30	45%

Si in domo b'at unu cunditzionadore, su cussizu diat èssere cussu de ddi pònnere una temperatura intre sos 24 e sos 26 °C.

Su ventiladore non cheret allumadu cando sa temperatura est semper subra sos 32 °C ca podet fàghere suerare tropu.

Abèrrere totu sa domo a su note e lassare serradu a de die; serrare ventanas e tendas pro non fàghere intrare sole.

In unos cantos casos diat èssere menzus a trantzire sos mòbiles pro chi sa persone potzat istare in sos aposentos prus friscos.



Abitùdines bonas e  
alimentatzione sana

### **Si podet essire dae domo in s'istiu?**

Su cussizu est semper su de fàghere movimentu. Finas cando sa persone non podet essire dae domo a sa sola, bìdere àteras persones o bisitare logos birdes, est comente si siat un'abitùdine bona.

De onni manera, una persone chi tenet problemas de salute diat dèvere abarrare in domo in sas oras prus caentes (belle semper dae sas 11 de manzanu a sas 6 de sero).

### **Tocat a mudare sa manera de papare de sa persone chi semus abbaidende?**

Su de papare, comente semper, devet èssere diferente. In s'istiu est menzus a non bufare alcol (binu birra o àteru), cosa de bufare frita meda, gasada o cun tzùcuru.

Diat èssere finas menzus a papare fruta e birdura in tames de cosa grassa e cundida meda.

### **Ite si devet pònnere in dae subra sa persone chi tenet problemas de salute?**

Cos cussizos sunt sos matessi siat pro chie tenet problemas siat pro chie est sanu. In s'istiu tocat a si pònnere cosa lèbia de bambaghe o linu. diat èssere finas menzus a isseberare cosa de colore craru ca faghet passare prus pagu calore.



Unas cantas cosas de  
fàghere pro non tènnere  
problemas



**Si podet fàghere àtera cosa pro cumbàtere sos dannos de  
sa basca?**

**Controllare semper chi in domo bi siat abba, ghiàciu,  
frùtora e birdura**

**Chircare de fàghere mòvere, prus bortas a sa die, sas  
persones chi non ddu podent fàghere a sa sola**

**Agiudare chie tenet problemas a ingurtire dende.ddi abba  
gelificada**

**In su mese de maju diat èssere cosa bona su de andare a  
su dotore pro ischire cales meighinas leat s'assistidu e  
preguntare comente ddas diat dèvere leare in casu de  
basca meda**





Comente minimare sos  
dannos pro sa salute

## Si faghet basca meda, comente si podent minimare sos dannos pro sa persone malàida?

Si sa basca est meda, sos cussizos dados in antis sunt òbligos.

Tocat finas a:

- controllare menzus e de prus sa temperatura de sos aposentos in ue istat sa persone assistida;
- averiguare chi sa persone bufet a su nessi duos litros de abba a sa die (si su dotore no at naradu cosa diferente) e chircare de ddi fàghere bufare abba o frùtora mòlida mancari non dd'apat domandada;
- non ddi fàghere fàghere isfortzos in sas oras prus caentes (dae sas 11 de manzanu a sas 6 de sero);
- isfùndere sa persone cun abba frisca a manera chi sa non pighet tropu sa temperatura de su corpus;
- provare cun regularidade sa callentura de s'assistidu ca si nche pigat tocat a tzerriare a su dotore;
- dare cara a sintomos comente s'istontonamentu o s'avolotadura chi podent èssere sa cunsighèntzia de sa basca mala;
- cando possibile, diat èssere utilosu a nche leare sa persone a logos friscos, a su nessi pro bator oras a sa die o, comente si siat, dda fàghere abarrare in sos tretos prus friscos de sa domo.



Comente minimare sos  
dannos pro sa salude

### Comente tocat a ddas costoire sas meighinas in s'istiu?

- In cale si siat istajone, diat èssere cosa bona su de costoire sas meighinas a tesu dae sole o fogu, semper a intro de s'iscàtula issoro;
- una cantas meighinas charent costoidas in frigoriferu (non in su cunzeladore) ma b'est totu iscritu in s'iscàtula;
- si unu tenet dudas, podet preguntare a su dotore o a su potecàriu.



Si sa persone s'intendet  
male, tzerriare  
immediatu a su 118

### **Si conosco una persone chi diat pòdere tènnere problemas pro neghe de sa basca, ite potzo fàghere pro dd'agiudare?**

- Est cosa bona su de faeddare cun issa, cun sos bighinos o cun sos familiares o, s'in casu mai, a ddu fàghere ischire a sos servìtzios sotziales e sanitàrios de su logu in ue bivet

### **Ite depo fàghere si s'assistidu meu istat male meda pro neghe de sa basca?**

#### **TOCAT A TZERRIARE SU 118**

In su mentres chi s'ispetat a su dotore:

- si devet provare sa callentura de su malàidu;
- si possibile, mòvere sa persone a s'apostu prus pagu caente, dd'infùndere cun abba frisca (non frita) su corpus;
- Ddi fàghere bufare abba o àteru (sutzu de frùtora)

**Non** debes mai:

- ddi dare meighina (tachipirina o aspirina) pro nche ddi fàghere calare sa temperadura.

