

# Udan ere kontuz ibili

**Jabier Agirre**

Medikua eta OEEko kidea

**Uda-garaia lasaitzeko proposa da eta aurreko hilabeteetan bizi izan dugun erritmo bizkorra zertxobait apaldu eta mantsotzeko ere bai. Baina zenbait kasutan lasaitasun eta erlaxazio hori hausteko moduko istripuak gertatzen dira. Batzuetan arinak izan daitezke eta egun edo ordu gutxitan ahaztuko ditugu; besteetan berriz, oporraldiak goitik behera izorratzeko lain ere gerta daitezke.**

ISTRIPU TXIKI GEHIENAK udako hilabeteetan gertatzen dira eta hori ez da kasualitate hutsa izaten. Ordu gehiago ematen ditugu etxetik kanpo, behar bezala ezagutzen ez ditugun lekuetan, eta horregatik kanpoko arriskuen eragina handiagoa izaten da. Bestalde, oporraldiek beraiek dakarten lasaitasunaren ondorioz, gauza guztiei garrantzi txikiagoa ematen diegu eta, sarritan, ustekabeak gertatzen dira. Beste batzuetan, ordea, istripuak zorte txarraren ondorioa besterik ez dira.



E. ARROJERIA

Eta ba ote dakigu kasu horietan zer egin? Edozein unetan gerta daiteke osasunarentzat arriskutsua izan daitekeen arazoren bat; beraz hurrengo lerroetan ustekabeko horiei aurre egin ahal izateko aholku batzuk emango dizkizuet.

## Bainuaren inguruak

Hondartzan, igerilekuan, aquapark modukoan edota ibai-ertzean egun atseginna izan litekeena disgustu latzarekin ez amaitzeko, batik bat tartean ume txikiak baldin badaude, hoberena arau sinple batzuk kontuan hartzea da.

\* Igeri egiten badakiten edo ez alde batera utzita, 6 urtetik beherako umeek gurasoen edo zaintzaileen begiradapean egon beharko lukete beti. Eta ume koxkortuagoekin ere beti adi egotea gomendatzen da.

\* Igerilekuetako istripu gehienak uretako jauzi eta jolasak direla medio gertatzen dira. Umeak, adolezenteak eta gaztetxoak batez ere, "asto samarrak" izan ohi dira eta beren arteko jolasak arriskutsuak izan daitezke. Igerilekuan ez lukete korrika ibili behar, ez eta ur-ertzean elkarri bultzaka aritu, edota

bizkarrez jauzi edo zilipurdiak eta antzekoak egin ere.

\* Igerilekura eta zer esanik ez itsas ertzera joaten garenean, soroslea ikus-tea ez da nahikoa arrazoi guraso eta zaintzaileak umeen arduraz ahazteko. Sarritan, sorosleak beste gauzetan dihardute; horrez gain, beren lana ez da umeen edo gaztetxoek barrabaske-riak saihestea, arriskuan daudenei laguntzea baizik.

\* Uretan sartzeko modurik egokiena pixkanaka egitea da. Lehenik lepoaldea busti, besoak eta zangoak ondoren eta azkenik gorputz osoa. Bazkaldu ostean, zuhurrena bainatu aurretik ordu eta erdi itxarotea da; bestela, digestio-etendura gerta daiteke-eta. Etendura hori berehala agertzen da eta igeri egitea eragozten duten zatzada gogor moduan nabaritzen diren arren, batzuetan ez da erreakzionatzeko denborarik ere izaten. Umeetan are larriagoa izan daiteke, buruan eta lepoaldean mina sentitu arren, garrantzirik eman ez eta jolasean edo urpean igeri egiten jarrai dezakete-lako konortea galtzeraino. Halaber, tenperatura-aldaketak bat-batean gertatuz gero (adibidez, luzaroan eguzkia

hartzten egon ondoren, ur hotzetan bat-batean sartzea), zorabioak edo buruko minak sor daitezke.

\* Uretan zaudela digestioa egiteko atseden-epea bete gabe hotzikarak, nekea, buruko mina, azkura eta zora-bio-modukoak nabaritzen badituzu, hoberena uretatik atera eta itzalera joatea da. Hotzikarek jarraitzen badute, ez eduki lotsarik eta eskura dauka-zunarekin (eskuoihala, edo beste edo-

*“bazkaldu ostean,  
zuhurrena bainatu  
aurretik ordu eta  
erdi itxarotea da;  
bestela, digestio-  
-etendura gerta  
daiteke”*

zein arropa) gorputza estali. Zurruta-da txikitanda uda edan, eta ordubete igaro ondoren ondoezak jarraituz gero, zoaz medikuarengana.

## ***Etxetik kanpora***

Oporretan umeekin bazaude:

- \* Saia zaituzte une oro non dauden jakiten. Ez eman ezer jakindakotzat edo egindakotzat.
- \* Oso txikiak ez badira, aurreneko egunean instalazioak (etxea, hotela, etab.) erakutsi ezazkiezue, inguruaz ezagut dezaten eta arriskuguneak non dauden jakin dezaten (igerilekua, kable elektrikoak, intsektuak ...).
- \* Etxean egiten duzun bezalaxe, ez utzi umeen eskura garbiketako produkturik ez eta botikarik ere.

\* Murgilketa-jauziekin ere arazoak sor ditzakete, batez ere modu arrisksuan egiten badira (eta gaztetxoei horrelakoak gustatzen zaizkie gehien: aurretik lasterketa txiki bat egin eta buruz behera, are eskuekin lagundu gabe, edo besoak atzean tolestuta dauzkate-la). Uretan murgildu aurretik, hondoak duen sakonera aztertu eta, ahal izanez gero, ez bota goitik behera, aurrerantz baizik. Besoak aurrean ipini behar dira, gorputzaren jarraipen moduan, alegia, lepoa eta burua babestuz.

\* Zuk zeuk edo besteren batek norbait uretatik erdi-itota aterako bazenute berehala ahoz ahoko arnasketa egin beharko zenikete: etzan ezazue lurrean, ahoz gora, burua atzerantz makurtua daukala, eta ekin lanari. Ahoa libre eduki behar du, ez tarri eta zintzurresteraino; hortzorderik edo protesirik balu, ken iezaizu. Sudurzuloak itxi (bereak, noski) eta bost segundotik behin bere aho-barruan putz egin, bere arnasa bueltatu arte. Nahi izanez gero, putz egiten ari zaren bitartean, bere bularra eta sabelaldea zanpa ditzakezu. Saioa egin ondoren, jar ezazu saihets baten gainean eta eduki ahal bezain babestuen, arropaz estalita. Dena den, trebatutako pertsonaren batek zaindu beharko luke ahalik eta lasterren. ➔



E. ARROJERIA

Igerilekuetako istripu gehienak uretako jauzi eta jolasak direla medio gertatzen dira.

## Ebaki txikiak

Hondarretan erdi-ezkutuan dagoen objektu punta zorrotzen batekin edota sukaldean ireki ezinik gabiltzan kontserba-lataren batekin zauritzea gauza arrunta da. Odoljariora arina bada, garbitu zauria ur eta xaboiak, eta ezarri ondoren iodoa edo antiseptikoren bat. Azkenik, bendaje batez zauria estali. Odolik ez bada eta zauria oso handia ez bada, hobereana tapatu gabe uztea da. Zauria sortarazi duen tresna zikina edo herdoildua baldin badago, hobe da medikuarengana joatea, tetanoaren aurkako txertoa jartzea beharrezkoa ote den ala ez erabaki dezan.



ARTXIBOKOA

Hausturak eta lokadurak ohikoak izaten dira udan.

## Odoljariorak

Odoljario handi samar baten aurrean neurririk egokiena larrialdi-medikuarengana joatea da. Bien bitartean, zauria gasaz edo oihal-zatiz (garbiak badaude, noski) estutu daiteke. Nahikoa ez bada, zauriaren gainetik (bihotzetik gertuago, alegia) dagoen arteria garrantzitsuren bat estutu. Odoljarioa eragiten duen zauria besoa bada, arteria brakiala (besoko arteria) estutu beharko duzu, besoaren barnealdean, galtzarbearen eta ukondoaren artean. Odoljarioa zangoan baldin bada, arteria femorala zanpatu beharko da, izterretik pasatzen den lekuan. Toki horretantxe indarrez sakatu beharko da, bi erpuruak batera jarrita. Horrela ere nahikoa ez balitz eta orain-

*“odoljarioa sudurrekoa baldin bada, eseri eta burua aurrerantza bota hamar bat minututan sudurzuloa erpuru-mamiarekin estutuz”*

dik medikurik topatu ez badugu, torniketea egin beharko da, aipatu zona horietan, eta 5 minuturo-edo lasaitu, bertan pilatutako odolari isurtzen uzteko.

Odoljarioa sudurrekoa baldin bada hantzen kontrakorik entzungo zenuen arren, egin beharrekota hauxe da: eseri eta burua aurrerantza bota hamar bat minututan sudurzuloa erpuru-mamiarekin estutuz. Komenigarria litzateke ere ur hotzeko konpresak gorondoan edo kopetan jartzea.

## Hausturak eta lokadurak

Horrelako kolpe edo istripuren bat gertatzen denean, zail samarra da lehen begiradan hezurren bat hautsi den ala ez jakitea. Zalantza edukiz gero, hobe da baietz pentsatzea eta kalte gehiago ez eragitea. Ez behartu inola ere mindutako giltzadurarik eta zaurituari ez eman ez janaririk ez edaririk, agian geroago ospitalean anesthesiatu egin beharko dute-eta, hezurak bere lekura ekartzeko. Kaltetutako gorputz-atala handitzen hasten bada, kendu estutzen duen edozer eta jarri izotza, hantura jaisteko. Mina besoa edo sorbaldan hartu badu, gorputzadarra inobilizatu, eskuzapi batekin, adibidez, eta zoaz gero larrialdiz-zerbitzura. Kolpea zangoan edo bizkaraldean izan bada, hobe da laguntzaren zain gelditzea, kaltetutakoa batere mugitu gabe.

## **Gurutze Gorriak hondartzetarako emandako gomendioak:**

- \* Errespetatu segurtasun-banderak: BERDEA (bainu librea); HORIA (bainuan kontuz ibili); GORRIA (bainua debekatua).
- \* Zaindutako eremuetan bakarrik bainatu.
- \* 12 urtez beherako umeak bakarrik bainatu ez daitezten kontu izan.
- \* Ez egin jauzirik buruz behera ezagutzen ez duzun leku batean.
- \* Ez egin igeri korrontearen kontra, ez eta murrueen inguruan ere.
- \* Ez egin aurrera oinarekin ukitzen ez duzun lekuetan.
- \* Ez sartu bat-batean uretan eguzkia hartzen egon ondoren.
- \* Ez bainatu bazkaldu eta berehala, ordu eta erdi itxaron.
- \* Ez edan edari alkoholikorik hondartzan.
- \* Atera berehala uretik hotzikarak edo buruko mina sentituz gero.
- \* Jarraitu beti sorosleena aginduak.

## Karranpak

Horrelakoei aurre egin eta desagertarazteko, gatza duten janariak edo edariak hartzea komeni da. Gorputz-atal osoa ur hotzez igurtzi; adibidez, karranpak oin baten sentitzen badira, masajez zango osora hedatuko da. Bestalde, gorputza atsedenean edukitzea ere erremedio ona izan ohi da, karranpak uxatzeko.

## Gorputz arrotzak arnasbideetan

Objektua (esatera, puxtarria, botoia edo umeak irentsi duen edozer) eztarrian badago, eta arnastea ezinezkoa gertatzen bazaio berehala atera behar da. Gorputza makurtu ostean, bizkarrean emandako kolpe gogor batek objektua kanpora dezake. Umea txikia bada, har ezazu oinetatik eta, buruz behera dagoela, eman iezaiozu kolpe bat esku irekiarekin sorbaldaren erdi-erdian (ez

indartsuegia, noski). Objektua sudurrean sartu badu, eta ikusi egiten baldin baduzu, estali libre daukan sudurzuloa eta, ahoa itxi ondoren, esan iezaiozu putz egiteko: nahikoa izan daiteke. Baina

*“intsektuen ziztadak, alergia bereziren bat gertatzen ez bada, ez dira kezkatzeko modukuak izaten”*

objektua gorago badago edota belarran sartu baldin bazaio, ez saiatu ateratzen eta zoaz medikuarengana.


## Ziztadak

Intsektuen ziztadak, alergia bereziren bat gertatzen ez bada, ez dira kezkatzeko modukuak izaten. Erleren batek edo liztorren batek ziztatu bazaitu, eta eztena bertan geratu bada, atera ezazu pintza batzuekin edo larruazala leun-leun arraspatuz, ondoren garbitu zauria ur eta xaboiarekin, azkenik, jarri izotza ziztada-lekuan.

\* Eskorpioiaren ziztada edo sugearen hozkada baldin bada. Dena dela, jokatu, baina muskulu-espasmorik edo hanturarik agertuz gero, eta baita bestela ere, mediku batek ikustea komeni da, konplikaziorik gerta ez dadin.

\* Ziztada marmoka batek eragindakoa bada, garbitu zauria itsasoko urarekin, gero busti zauria alkohol edo amoniakoz (ura nahasiz moteldu ondoren). Bi horien ordez ozpina ere erabil daiteke. Azkura arintzeko konpresa hotzak edo izotza erabili. Ahal bada, ez ukitu gehiegi zauria, infekzioa beste gorputz-atal batera ez zabaltzeko.

## Bero-kolpea

Bero handia egiten duenean, luzaroan eguzkitan egoteak, aire librean lanean jarduteak, edo ariketak egiten egoteak, bero-kolpe bat sortaraz dezakete: gorputza gehiegi berotzen da, baina pertsonak ez du tenperatura jaitziazteko adina izerdi botatzen. Larruazala beroa eta gorritua dago, bihotzeko erritmoa bizkortu egiten da eta baita arnas-erritmoa ere. Oso normala da nahasia edo desorientatua egotea, konortea galtzea, baita konbultsioak edukitzea ere. Gaixoa berehala ospitalera eraman behar da eta, bien bitartean, maiz berotutako bustiekin tapatu edota izotza jarriko diogu arropatan edota zapiren batean bilduta. 



Bero-kolpea jasan duen gaixoa ahalik eta azkarren eraman behar da ospitalera.