

Haurraren osasun-gidak

6 urtetik aurrera



ESKOLA ADINEAN

Osasuna aukeran, zuk zeuk!

Gida hau egiteko benetan lagungarria izan da Osakidetzako Lehen Mailako Atentzioko pediatrek eta erizainek, bere ezagutza eta esperientzien bidez, egin duten ekarpen desinteresatua.

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak material fotografikoa lortzeko parte hartu duten familiei eskerrak eman nahi dizkie.

Kasu guztietan, edo zalantzaren bat duzun guztietan, zure pediatria-taldeari kontsultatu, Osasun-Aholkua telefonora deituta:

Araba: 945 203 020

Bizkaia: 944 203 020

Gipuzkoa: 943 203 020

Berehala erantzungo dizute asteko egun guztietan.

Haurraren osasun-gidak

ESKOLA ADINEAN

6 urtetik aurrera

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2017

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzaren *Bibliotekak* sarearen katalogoan aurki daiteke: <http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

Hemen zer ikusia duten beste argitalpen batzuen berri kontsulta dezakezu



- Argitaraldia: 3.a, 2017ko apirila
- Ale-kopurua: 10.000 ale
- © Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
Osasun Saila
- Internet: www.euskadi.eus
- Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
- Egileak: Aitziber Benito eta Beatriz Nuin (Osasun Publikoaren eta Adikzioen
Zuzendaritza)
- Lankideak: Jesús Arranz, Pedro Jesús Gorrotxategi eta Irene Ozkodi (Osakidetza)
- Itzulpena: IZO (Itzultzaile Zerbitzu Ofiziala)
- Diseinua: Eusko Jaurlaritzaren Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
- Argazkia: Mikel Arrazola
- Inprimatzea: Gráficas Dosbi, S.L.
- Lege-gordailua: VI 204-2017

Aurkibidea

| | |
|---|----|
| A. ELIKADURA | 5 |
| • Nola lortu plater osasungarria | 6 |
| • Aholku batzuk | 8 |
| B. JARDUERA FISIKOA | 10 |
| • Sedentarismoa | 12 |
| C. AHO-HORTZEN OSASUNA | 13 |
| D. ZAINKETA OROKORRAK | 14 |
| • Ongizate emozionala | 14 |
| • Sexu osasuna | 16 |
| • Jarrera-osasuna | 17 |
| • Telebista eta bestelako pantailak | 19 |
| • Gizarte sareak | 19 |
| • Tabakoa | 20 |
| • Aire zabalean | 20 |
| E. ISTRIPUEN PREBENTZIOA | 23 |



A. ELIKADURA

Zure seme-alabak elikadura egokia badauka, eskola errendimendu handiagoa eta eguneroko jarduerak burutzeko indar handiagoa izango du.

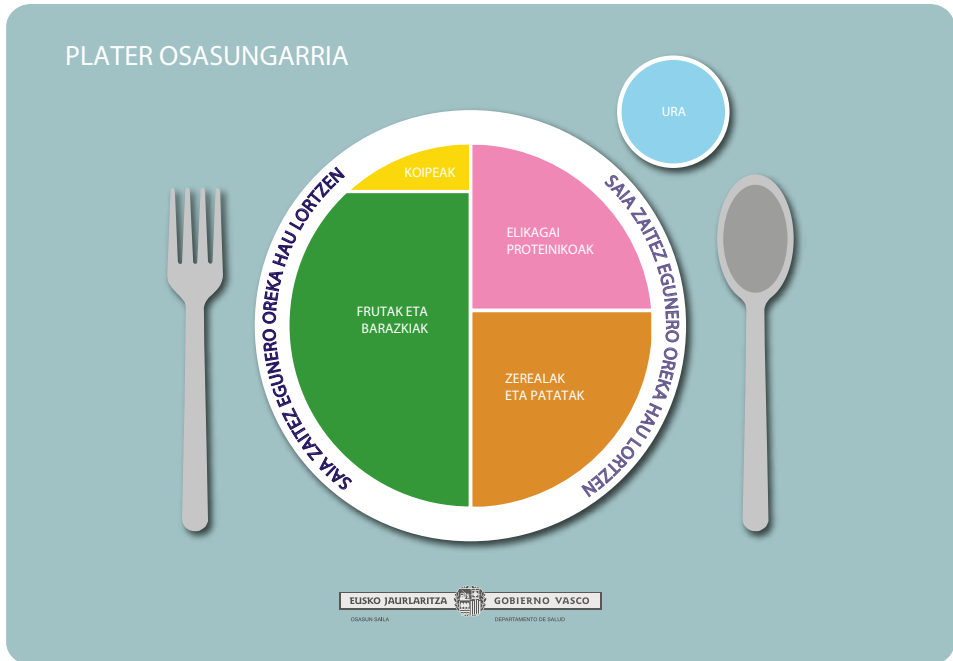
Horretarako, saia zaitez:

- **Egunean 5 otordu** egin ditzan: gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria.
- Gosariari duen garrantzia ematen: eduki ditzala beti **fruta, esnekiren bat eta zerealak, ahal dela bihi osokoak eta azukrerik gabeak**. Garrantzitsua da goizeko lehen otordu horri behar beste denbora ematea; horretarako, haurra denbora nahikoz esnatzea komeni da.

Hauek dira ez gosaltzeak dituen ondorioetako batzuk:

- Arreta jartzeko arazoak eta aldarte txarra.
 - Hitz egiteko edo adierazteko gaitasuna gutxitzea.
 - Oroimen-, sormen- eta arazoak konpontzeko gaitasuna gutxitzea.
 - Eskola errendimendua gutxitzea, nekeagatik eta kontzentratzeko eta arreta jartzeko gaitasuna galtzeagatik.
- **Orduen artean ez jaten** (batez ere zizka-mizkak, litxarreriak eta ontziratutako edariak).

Erabili **plater osasungarria** eredutzat, familia osoak ondo eta sano jateko. Horretarako, egunean zehar jaten duzuen erdia barazkiak eta fruituak izan behar dira, laurden bat zerealak eta beste laurdena proteina askoko jakiak. **Saia zaitez egunero oreka hori lortzen**. Kontuan izan plater hau, zuen gosariak, bazkariak eta afariak antolatzerakoan.



• NOLA LORTU PLATER OSASUNGARRIA

1. Fruituak eta barazkiak

Plateraren erdia fruituz eta barazkiz bete ezazu. Plateraren parte honetan zenbat eta kolore eta aukera gehiago, hobe. Aukeratu fruitu eta barazki-ortzadarra egunero-egunero. Eta garaikoak badira, are hobeto.

2. Zerealak eta patatak

Plateraren laurdena zerealez eta horien eratorriaz bete ezazu. Talde honetan patatak ere sartzen dira, patataren osieran karbohidratoak nagusi direlako.

Arroza, oloa, garia, artoa edo beste zereal batzuk eta horien eratorriak (ogia, pasta eta abar) jateko, hobe da zahidunak aukeratzea; birfinduta badaude, adibidez, ogi zuria edo arroz zuria, ez dute ia zuntzik ematen, eta azukrea bezalaxe jokatzen dute, odolean glukosaren gorakada handia eragiten dute.

3. Elikagai proteikoak

Proteina-iturri sanoz bete ezazu plateraren beste laurdena. Onen-onenak hegaztiak eta arrainak (arrain zuriak nahiz urdinak), lekak eta fruitu lehorrak dituzu. Denetarik jan astero, txandakatuz.

Lekaleak eta zerealak nahastuz gero (adibidez, dilistak edo garbantzuak, eta arroza), kalitate on-oneko proteinak jango dituzu.

Osasun-arazorik ez baduzu, egunean arrautza bat ere badaukazu jaterik.

Hartu platerean arrain urdina sartzeko ohitura, eta gogora ezazu **12 urtera arte, mugatzea komeni dela merkurioz gehien kutsatuen dauden espezieen kontsumoa (ezpata-arraina, marrazoa, hegalaburra eta lutxoak) astean 50 gr edo bi astean 100 gr.**

Kontuz esnekiekin; baliteke esnea edo esne eratorria den beste ezer nahi ez izatea. Egunean litro erdi esnerekin edo esne eratorrirekin nahikoa da; hortik kantitate asko hartzen badu, ez ditu beste elikagai batzuk probatu nahiko.

Fruitu lehorrak ere proteina iturri oso onak dira eta elikagarri eta erakargarriak dira umeentzat. Gatzik erantsi ez dioten fruituak lehenetsi behar dira.

Haragi gorria, gizen askokoa edo prozesatua (urdaila, hestebeteak, saltxitxak, etab.) gutxi jan.

4. Olioak eta koipeak

Janaria prestatzean, mahaian, entsaladetan edo ogi xigortuak jatean, hobe duzu oliba-olioa erabili, eta birjina bada (birfindu gabea), are eta hobe. Gurina eta margarina ahal duzun gutxien erabili.

5. Ura

Eskaini ura edateko. Esnea eta zuku naturalak ere edan ditzakete, baina azukrerik ez duten horietakoak. Ez hartu azukre, gas eta kafeinadun edariak. Azukredun edariak edatea kaltegarria da osasunerako, arriskutsua zure hortzetarako; gainera elikagai nutritiboagoak jateko oztopo izan daitezke.

6. Gatza

Egunean gehienez koilarakada txikitxo bat, eta iododuna bada, hobe.



• AHOLKU BATZUK

Mugatu elikagai frijituen, aurrez prestatutako produktuen, janaurreko gazien eta opilen kontsumoa, bihotzerako koipe ez osasungarriak dituztelako eta gatz asko izaten dutelako.

Txandakatu sukaldatzeko metodoak; hobe jakiak egostea, plantxan egitea, lurrunetan, grillean, labean edo papillotean, frijituta baino.

Haurrei ez diegu sekula alkoholik eman behar. Ez probatzeko, ez ospakizun baten aitzakiatan. Haren garapen neurologikoa osatu gabe dago, eta alkoholak eragin kaltegarria du horretan. Alkohola edaten hasteak, berez dakartzan kalteez gain (kalte fisikoak, emozionalak eta sozialak), denboraren poderioz osasunarentzat kaltegarriak diren beste substantzia mendetasun-sortzaile batzuk ere hartzen hastea eragiten du.

Animatu ezazu menuak egiten eta janaria prestatzen parte hartzera.

Erosketak egiten ere lagun dezake, hala, produktuen etiketak irakurtzen irakatsiko diozu, elikagairik osasungarrienak hautatzen ikasteko. **Aztertu harekin batera produktuen etiketak, eta hautatu koipe, azukre eta gatz gutxi dituzten elikagaiak.** Saihestu landare-koipe *partzialki hidrogenatua* daukatenak.

Umeek ez dute beti gose berdina izaten, gorabeherak izan ditzakete beren garapen faseei lotuta. Bolada batzuetan hazkundera gelditu edo moteldu egiten da, eta nutrizio premia txikiagoak dauzkate. Beste etapa batzuetan, aldiz, gogoz eta asko jaten dute, beren organismoak hazteko daukan elikagai premiari erantzuteko. Egoera hori ulertu eta errespetatu eggin behar da.

Janariagatik gehiegi kezkatzen diren gurasoek, normala eta atsegina behar lukeen ekintza baten ordean, osasungarria ez den mendekotasun bat sor diezaiekete euren seme-alabei.



B. JARDUERA FISIKOA

Adin honetatik aurrera gomendagarria da egunari gorputza pizteko jarduera arin batekin ekitea (eskolara oinez joan, bizikletaz, patinetez...); goizaren erdialdera, atsedenaldia, barrena husteko erabiltzea jolasen edo kirolaren bidez, eta eskolako lanak egin aurretik kirolen bat edo jolas aske aktiboren bat egitea.

Ez eman balio handiegirik kirol lorpenei, eta ez sustatu lehiakortasun handiegia alor horretan.

Saia zaitetz zure seme-alaba gorputz jardueraren bat berez egitera bultzatzen; horretarako, zure eta inguratzen dutenen jarrera erabakigarria da, ispilua baita haientzat.

Jarduera fisikoa egitea lagungarria izango da:

- eskola errendimendu hobea izateko;
- osasunerako ona izango den gorputz-pisuari eusteko;
- lokomozio-aparatu (hezurrak, muskuluak eta artikulazioak) osasuntsua garatzeko;
- sistema kardiobaskular (bihotza eta birrikak) osasuntsua garatzeko;
- sistema neuromuskularra (mugimenduen koordinazioa eta kontrola) menderatzen ikasteko;
- norberaren buruarenganako konfiantza, gizarte integrazioa eta interakzioa sustatzeko.

Gomendioak 6 urtetik aurrera:

- **Egunero 60 minutuko gorputz jarduera izan behar luke, joan-etorri aktiboak (ibiltzea, korrika egitea, bizikleta, patina), jolas aktiboa eta kirolak barne.**
- Astean hiru egunez, gutxienez, jarduera hori biziagoa izatea komeniko litzateke. (Jarduera fisiko bizia: izerdia eta arnas estua eragiten ditu, eta egiten den bitartean ezin da hizketan jardun).





• SEDENTARISMOA

Ordu batez edo biz jarrera sedentarioan egotea (irakurtzen, ordenagailu aurrean, telebista ikusten, etab.) kaltegarria da osasunerako.

Irakats iezaiozu **aldian behin, gutxienez, minutu bateko geldialdiak egiten**; altxatzeko, komunera joateko, gelan zehar ibiltzeko, edo mugiaraziko duen beste edozein jarduera egiteko.

C. AHO-HORTZEN OSASUNA

Aho-higiene zuzena irakasteak bere bizi osoan aho-hortzetako mina, ondoezak eta gaixotasunak prebenitzen lagunduko dio.

6 urtetik aurrera hortzak eskuilatzeko erabateko autonomia izan beharko du, eta horretarako gogoia piztea komeni da, gainean egon gabe, ohitura hori hartu arte.

Egunero eskuilatu behar dira, otordu bakoitzaren ondoren, 1000-1450 ppm fluor daukan hortzetako pastaz. Gavean, eskuilatu ondoren, hortzetako haria erabiltzea komeni da.



D. ZAINKETA OROKORRAK

6 urtetik aurrera hasten da **norberaren higiena** norberaren eskuetan egoten. Gero eta autonomia handiagoa hartzen utzi behar zaie, baina oinarrizko arauak beti gogorarazi behar zaizkie (eskuak garbitzea, dutxa, hortzak eskuilatzea) eta errepikatu egin behar zaie, beharrezkoa bada.

Egunero gutxienez 9-11 ordu egin behar ditu lo.

• ONGIZATE EMOZIONALA

Adin honetan bere nortasuna eta iritziak garatzen hasten da. Bestek beste, aldaketa hauek nabaritu zenitzake:



- Gurasoekiko independentzia handiagoa.
- Gorputzaren irudiari eta arropari buruzko kezka handiagoa.
- Lagunen eragin handiagoa.
- Ongia eta gaizkia bereizteko gaitasun handiagoa.

Aldaketa horiek guztiak batzuetan ikaragarriak izan daitezke. Tristura edo umore txar apur bat normala izaten da. Baina **oso triste sentitzeak, itxaropenik edo adorerik gabe, osasun mentaleko arazo bat dagoela adieraz dezake**. Halakorik gertatuz gero, osasun-zentroan galdetu.

Egunero tarte bat hartu hitz egiteko, eskolari, kirolari edo interesa edo ilusioa duen edozein gairi buruzko iritziak trukatzeko.

Errespetatu bere banakotasuna. Saihestu bere neba-arrebekiko edo beste haur batzuekiko konparazioak.

Adin horretan etxeko lanetan laguntzen has daiteke:

- **Emaizkiozu lan errazak**, horrela, ondo egingo dituenek, baliagarri eta pozik sentituko da.
- **Hartu kontuan bere adina.** Hasieran mahaia jartzeko edo bere jostailuak antolatzeke eskatu; eta denboraren poderioz, beste lan batzuk egin ditzake, hala nola bere ohea egin edo erratza pasatu.
- **Hitz egin argi eta zehatz.** Zehazki zer egin behar duen jakin behar du. Adibidez, bere gela txukuntzeko eskatu beharrean, eska iezaiozu arropa armairuan eta jostailuak beren tokian gordetzeko.
- **Lagundu eta irakats iezaiozu** kutzak, latak edo edukiontziak erabiliz bere gauzak **antolatzen**, modu horretan gehien gustatzen zaion modura antolatuko ditu bere gauzak.
- **Izan malgua.** Eska iezaiozu dituen gaitasunen arabera, eta ez jarri eskolaz kanpoko zeregin gehiegi. Adin horretan, oraindik jolasak izan behar du bere eguneroko bizitzako zati garrantzitsua.

• SEXU-OSASUNA

Adin honetan, zure seme-alabak aldaketa fisiko, mental, emozional eta sozial asko izango ditu. Aldaketarik handiena **pubertaroa** da, sexu heldutasunera iristeko prozesua. Orokorrean, 10 eta 14 urte artean gertatzen zaie neskei eta 12 eta 16 artean mutilari. Neska bada, bularrak garatuko zaizkio eta hilekoa hasiko zaio. Mutila bada, zakilaren eta barrabilen tamaina handituko da.

Gorputza aldatu ahala, bere sexualtasunari buruzko galderak egin ditzake. Erantzun egin beharko dizkiozu, bere sexu portaerari buruzko erabaki osasungarriak eta egokiak hartzen laguntzeko; izan ere, ikusten edo entzuten duenagatik (telebistan, interneten, etab.) nahastuta senti daiteke edo estimulatuegi, bestela.

Garrantzitsua da sexu-harremanak izan aurretik bizitza sexual aktiboa izateak zer erantzukizun eta ondorio dituen azaltzea. Harreman heterosexualak baditu, haurdun gera daiteke edo norbait utzi dezake haurdun. **Haurdun geratzeaz gain**, harreman homosexualek eta heterosexualak **sexu-transmisioko gaixotasunak** izateko arriskua ere badute, hala nola herpesa, genitaletako garatxoak edo GIBa, HIESa eragiten duen birusa.

Komenigarria da:

- Jarrera lasaia eta **kritikarik gabea** izatea.
- Hitz egitera eta galderak egitera animatzea, ulertzen dituen eta deseroso sentiarazten ez duten hitzak erabiliz.
- Zer ulermen maila duen jakiten saiatzea, haren premiei erantzun ahal izateko.
- Umoreari eustea eta zure deserosotasunaz ere hitz egiteko beldurrik ez izatea, eta zeure balioak eta kezak partekatzea.
- Hautatzen eta erabakiak hartzen jakitea garrantzitsua dela jakinaraztea.



• JARRERA-OSASUNA

Adin honetan eskeletoa inoiz baino gehiago hazten da; osagai kartilaginoso handia dauka eskeletoak, eta, horregatik, erraz izan ditzake gehiegizko zamak eragindako lesioak. Azken urteotan, gora egin du bizkarreko minak gazteen artean, batez ere pubertaroan.

Badaude zenbait faktore gazteek izaten duten bizkarreko mina azaltzeko, hala nola eskolako motxilen pisua, egoneko bizimodua, eta jarrera desegokiak hartzea.

Etorkizunean bizkarreko arazoak prebenitzeko aholkuak:

- **Motxila:** motxilak ez du gaztearen gorputzaren pisuaren %10-15 gainditu behar. Komenigarria da lunbarretako uhala eta besagaintan bermatzeko uhal bikoitza izatea; izan ere, uhal bakarreko motxilak (petate motakoak) ornoetako minarekin oso lotuta daude.

- **Aulkian** bizkarra tente eta aurrera begira eduki behar du, ukabilak mahai gainarekin angelu zuzenean, orpoak eta oin puntak zorian bermatuta eta belaunak aldekekiko angelu zuzenean (edo pixka bat gorago). Oinak lurrera iristen ez badira, jarri iezaiozu haiek ipintzeko aulkitxo bat. Bizkarrak aulkiaren bizkarraldearen kontra irmo bermatuta geratu behar du. Kuxin bat erabil daiteke lunbarrak ondo bermatzeko.
- **Ordenagailuaren aurrean** pantailak begiak baino beheago egon behar du, 30°ko angelua eginez eta 50-70 cm-ra. Besagainek erlaxatuta egon behar dute; horretarako, besoak mahaian bermatzea eta ukondoak 90°ko angelua izatea komeni da.

Gogoratu ez duela luzaroan jarrera berean eserita egon behar, ordu eta erdian edo bi orduan behin altxatzea, burua albo bietara mugitzea, apur bat ibiltzea... komeni da.

- **Ibiltzean**, burua eta toraxa zut ibiltzea eta takoi baxuko (2-5 cm) oinetako erosoak erabiltzea komeni da.



Ondo



Gaizki

• TELEBISTA ETA BESTELAKO PANTAILAK

Saihestu telebista, ordenagailua edo bideojokoak gehiegi erabiltzea. Pantailaren aurrean egunean, gehienez ere, 2 orduz egon behar da.

Egunean pantaila aurrean bi ordu baino gehiago igarotzea osasun fisiko eta psikologiko okerragoari lotuta dago: nerabezaroan arreta jartzeko zailtasun handiagoa, irakurmen mailan aurrera egiteko erritmo motelagoa, emaitza okerragoak ulermen probetan, eta ikasketa errendimendu txikiagoa.

- Saia zaitez telebista familian ikusten eta haren edukia eztabaidatzen, ikusten duenari buruzko azterketa kritikoa sustatu eta errealitatea eta fantasia bereizten lagundu, batez ere indarkeria edo sexu-eszenetan.
- Ez piztu telebista ausaz, ikusiko dituen programak eta ordutegiak alde zurretik hautatzea komeni da.
- Ahal dela, lotara joan baino ordubete lehenago ez luke telebista ikusi edo ordenagailuan edo kotsolan jolastu behar; izan ere, loa galaraz diezaioke eta biharamunean arretagabe eta suminkorrigo egon daiteke. Horretarako, garrantzitsua da telebista, ordenagailua edo bideojoko-kotsolak bere logelan ez edukitzea.

• GIZARTE SAREAK

Garrantzitsua da interneteko segurtasunari buruzko zenbait arreta hartzea; izan ere, norbaitek min emateko erabil litzake haren datuak, informazioa haren nortasuna osteko erabili edo zure seme-alabarenganako gerturatze desegokia izan.

Aholkuak:

- Muga ezazu zure seme-alabaren profilerako sarbidea, haren nortasun-datuak eta bere orrietan argitaratzen duen informazioa pribatua izateko.
- Saihestu informazio pertsonal garrantzitsua jartzea, hala nola telefono-zenbakia, helbidea, eskolaren izena edo osasun-txartelaren zenbakia.
- Esaiozu bere segurtasuna eta osotasuna arriskuan jartzen ez dituzten argazkiak eta bideoak baino ez argitaratzeko.

- Ziurtatu asmatzeko zaila den pasahitza darabilela, eta hiru hilean behin aldatzen duela.
- Esaiozu ez onartzeko ezezagunen adiskidetasun-eskaerarik.
- Eduki komunikazio ona zure seme-alabarekin. Eska iezaiozu zuri esateko pertsona ezezagunek edo eskolako kideren batek gogaitzeko, jazartzeko edo mehatxatzeko asmoz bidalitako mezu pribaturik jasotzen badu.

• TABAKOA

Tabakoaren keak pertsona guztien osasuna kaltetzen du, erretzen dutenena eta inguruan daudenena, batez ere adingabekoa; horiek, gainera, ezin dute saihestu beren kabuz ke inguruan egotea.

Saihestu beti eta egoera guztietan, haurra tabako kez inguratzea, etxean, autoan, senideen eta lagunen etxeetan eta edozein toki publikotan. **Tabakoak ingurura botatzen duen keak nikotina, osagai kartzinogenoak eta toxinak dauzka.**

Erretzen egondako gelak aireztatzeak ez du balio airea garbitzeko. Keak eragindako usaina gutxitu arren, haren osagai kimiko toxikoak zati batean baino ez dira desagertzen, airea guztiz berritzeko denbora nahiko luzea behar baita.

Erretzaileen seme-alabak arrisku-talde berezia dira; izan ere, maizago izan ditzakete arnas gaixotasunak, hala nola pneumonia, bronkitisa eta asma. Osasunerako arazo horiek ez ezik, helduaroan haiek ere erretzaile izateko probabilitate handiagoa dute.

• AIRE ZABALEAN

Saihestu eguzkipean zuzenean egotea, batez ere **eguerdiko orduetan**.

Erradiazio ultramorea biziagoa eta kaltegarriagoa da eguerdi partean; horregatik, hobe da ordu horietarako kanpoaldekoak ez diren jarduerak pentsatzea. Ezin bada, zuhaitz, eguzkitako edo karpa baten gerizpean babestu behar da.



Eguzkitatik babesteko kremak ematen has daiteke bere buruari, hasieran heldu batek gainbegiratuta. Eguzki-kremak **UVA** zein **UVB** izpietatik babestu behar du, eta **fotoipoaren** eta **erradiazio ultramorearen indizearen (UMI) arabera** hautatuko da. Gutxienez 25 babes-indizea duen eguzkitako krema erabili. Eguzkitan jarriko diren parteetan eguzkitatik babesteko kremaren geruza lodia ematea komeni da:

- **eguzkitan jarri baino ordu erdi lehenago**, baita lainotuta badago ere;
- **bi edo hiru orduan behin** berriz eman;
- **bainatu ondoren beti**, baina azala ondo lehortu ondoren.

UVA eta UVB irazkidun **eguzkitako betaurrekoak** erabiltzea komeni da. Epe luzera, eguzkitan asko egoteak kataratak eragin ditzake.

Egun eguzkitsu baten ondoren neke handia, zorabioak, goragalea, okadak edo sukarra, azal gorritua eta mindua badauzka, intsolazioa izan dezake. Egin kontsulta zure osasun-zentroan.

Igerilekuan

Haurren osasuna babesteko, irakats iezaiozu bainatu aurretik eta ondoren dutzatzen, eta beti txankletak, betaurrekoak eta bere eskuoihala erabiltzen.

Itsasoan

Uretako istripuek ondorio oso larriak izan ditzakete. Gogora ezazu itotzea, digestio-etendurak, etab. gutxieneko ardurak batzuk hartuz saihets daitezkeela.

Irakats iezaiozu bainurako egokitutako eta zaintzapeko uretan bainatzen, eta beti sorosleen oharrei kasu egiten.

Esaiozu kasu egin behar diela beti bainatzeko tokietan **bainurako uraren egoerari** eta hondartza inguruko zonaldeei buruz jarritako **jarraibideei eta seinaleei (banderak, ohar-taulak...)**, eta arriskuei buruz ohartarazteko **megafoniaz emandako mezuei**.

Uretan pixkanaka sartzea komeni da, batez ere eguzkitan egon, otordu oparo bat izan edo jarduera fisikoren bat egin ondoren.

Ohartaraz iezaiozu uretatik berehala irten behar duela sintoma arraroen bat sumatzen badu: hotzikara, nekea, buruko mina, hazkura, zorabioa, bertigoa edo zainelduak.

Komun eta aldagela publikoak erabiltzen baditu, **oinak infekzioetatik babesteko oinetakoak** jantzi behar ditu.





E. ISTRIPUEN PREBENTZIOA

Adin honetatik aurrera, arrazoitzeko eta gauzen zergatia ulertzeko gai da, baina lehen ikastaldia inguratzen duten pertsona helduek emandako ereduaren bidez izaten da (segurtasun-uhala erabiltzea, semaforoak eta zebrabideak errespetatzea, jokatibide arriskutsurik ez izatea, edari alkoholdunak ez edatea, ez erretzea, etab.).

- Oinezko gisa, toki egokietatik gurutzatzeak eta semaforoak errespetatzeak duten garrantzia erakustea komeni da.
- Babes egokiak erabili behar ditu beti, egiten duen kirolaren arabera (adibidez, babesteko kaskoa bizikletaz, gurpil-oholez etab. ibiltzeko).

- Bizikletan ibiltzen bada, zirkulazio-arauak errespetatzen, eskuinetik joaten eta maniobraren bat egin aurretik jakinarazten irakastea komeni da.
- Komeni da suak, **gasak eta elektrizitateak zer arrisku dituzten eta nola maneiatu erakustea.**
- Autoan, ibilgailuaren atzeko eserlekuan joan behar du beti bidaiari gisa, segurtasun-uhala lotuta duela (baita ibilbide oso laburretan ere), eta goratutako aukeri batean, garaiera nahikoa izan arte (135 cm). Adingabeak garraiatzeko araudiari buruz eta haurrak lotzeko sistemari buruz argibide gehiago jasotzeko: <http://goo.gl/HxKnrJ>.
- Marmokak egonez gero ez bainatu. Ez iezaiozu ukitzen utzi, ezta hareatan badaude ere, ezta zatiak ere, hilda egonagatik ziztadak eragin ditzaketelako.

Marmoka batek heltzen badio:

- Eraman ezazu berehala sorospen-postura.
- Ez utzi ingurua hazkatzen edo igurzten.
- Garbitu ingurua itsasoko urez, eta sekula ez ur gezaz.
- Kendu hondarrak pintza batez, ez eskuarekin, eskularruak erabili ezean.
- Jarri hotza edo izotza plastikozko poltsa batean bilduta 5 minutuz, mina arintzeko.

