

Abanto Zierbenako Udalak gogorarazi nahi dizu oso garrantzitsua dela **Udako Beroari aurre egiteko Aholku** hauek jarraitzea:

- **Ura. Ur gehiago :**  
Gehiago edan. Egarrri izan baino lehenago ere edan.  
Dutxa edo bainu hotzak.
- **Aire freskoa :**  
Eguzkiak zuzenean jotzen dienean, pertsiak hobeto daude jaitsita.  
Aireztatu hainbesteko beroa egiten ez duenean.
- **Arropa, argia eta zabala :**  
Ahal dela ez izerditu gehiegi.  
Oinetako eroak eta transpiragarriak erabili.
- **Jateko arinak :**  
Eta freskoak : entsaladak, barazkiak, frutak...
- **Edozein egoeraren aurrean zure medikuari galdetu.**

Desde el Ayuntamiento de Abanto Zierbena, queremos recordarle la importancia de seguir estos **Consejos frente al Calor en Verano:**

- **Agua. Más agua :**  
Beber más. Antes incluso de tener sed.  
Duchas o baños fríos.
- **Aire fresco :**  
A pleno sol, las persianas que reciben sol directo, mejor bajadas.  
Ventilar cuando haga menos calor.
- **Ropa, clara y amplia :**  
Evitará sudar de más.  
Y el calzado, cómodo y transpirable.
- **Comidas ligeras :**  
Y frescas, ensaladas, verduras, frutas...
- **Ante cualquier circunstancia pregunte a su médico.**