

Eklipsea segurtasunez behatzeko gomendioak



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR



Osasun-arriskuak

Bero-kolpeak eta deshidratazioa saihestea

Esposizioaren aurretik UV erradiazio-indizea kontsultatzea, ahal den neurrian <https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv> helbidean, eta eguzki-babeseko espektroko produktuak erabiltzea, faktore altuarekin eta adinarekin, larruazal-motaren eta gorputz-eremuaren arabera. Babesgarriak eguzkitan egon baino 30 minutu lehenago eman behar dira, kantitate ugari eman, eta bi ordu berritu behar dira. Eguzki-kalteak erabat saihesteko modu bakarra eguzki-erradiazioari esposizioa saihestea da; hori ezinezkoa denean, arriskua murrizteko azaldu diren babes-neurri egokiak hartu.

Eguzkiaren eraginpean dauden gorputz-atalak ahalik eta gehien estali, txanoak, kapelak eta urte-sasoiari egokitutako mahuka eta hanka luzeko jantziak erabiliz; udan, jantzi zabalagoak, arinak eta freskoak aukeratzea gomendatzen da.

Botikak hartzen ari bazara, egiaztatu ez dutela eguzkiaren erradiazio ultramorearekiko erreakzio handiagoa eragiten. Informazio gehiago hemen: <https://www.sefh.es/escuela-de-pacientes-conoce-tus-medicamentos-detalle.php?mdl=4&tm=52>.

Sendagaiak leku fresko batean gorde; beroak eta erradiazioak osaera eta eragina alda ditzake.

Ura eta likidoak maiz edan, egarri ez izan arren. Kafeina, alkohola edo azukre asko duten edariak saihestu, deshidratazioa eragin edo areagotu baitezakete.

Ahalik eta denbora gehien eman leku freskoetan, itzalpean edo klimatizatuta, eta freskatu behar duzun guztietan.

Jarduera fisikoa murriztu, eta ez egin kirolik aire zabalean eguneko erdiko orduetan. Arropa arina, zabala eta freskoa erabili, baita txapelak edo kapelak bezalako elementuak ere, babes fisikoa ematen baitute.

Ez utzi inor aparkatuta eta itxita dagoen ibilgailu batean.

Kontsultatu osasun-profesional batekin ordubete baino gehiago irauten duten eta temperatura altuekin lotuta egon daitezkeen sintomak agertuz gero.

Izerdiaren bidez galdutako gatzak berreskuratzen lagunduko duten otordu arinak egin.

Kalteberatasun handiena duten taldeei, hala nola haurtxoei eta adingabeei, bularreko hurrei eta haurdunei arreta berezia eskaini zaie. Era berean, adineko pertsonen eta beroak okertu ditzakeen gaixotasunak dituztenei ere, hala nola bihotzeko edo giltzurrunetako gaixotasunak, diabetesa, hipertentsioa, obesitatea, minbizia, mugikortasuna zailtzen duten gaixotasunak, dementsia eta bestelako gaixotasun mentalak. Era berean, droga-abusua edo alkoholaren kontsumoarekin lotutako nahasmenduak dituztenei ere arreta berezia eman zaie.

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing sunglasses and a brown t-shirt, is drinking from a clear water bottle with a black cap. The bottle has the word 'ADVENTURE' printed on it. She is standing in a grassy field with rolling hills in the background under a warm, orange sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a strong silhouette effect.

Osasun-arriskuak

Intsektu-ziztadekin lotutako arriskuak

Eclipseak gertatuko diren garaia intsektuen ziztadetarako egokia da; izan ere, eltxoek eta akainek, besteak beste, gaixotasunak transmiti ditzakete. Azalean agerian dauden eremuetan baimendutako intsektu-uxagarriak erabiltzea gomendatzen da, hala nola DEET, Icaridina, Citriodiol edo PMD, IR 3535 eta antzeko osagaiak dituztenak. Era berean, mahuka luzeko arropa eta praka luzeak eramatea gomendatzen da, bereziki landaredia dagoen eremuetan. Ur geldiak eta eltxo-dentsitate handiko eremuak saihestea gomendatzen da. Aire zabaleko jarduerak egin ondoren, azala eta arropa aztertzea gomendatzen da, akainik dagoen hautemateko.

Gaixotasun kutsakorren transmisioaren prebentzioa

Ekitaldi jendetsuetan, gaixotasun infekziosoen transmisio-arriskua handiagoa izan daiteke. Txertaketa-egutegia eguneratuta izatea gomendatzen da, baita eskuen higiene egokia mantentzea eta ezkul edo doministiku egitean ahoa eta sudurra estaltzea ere. Arnas gaixotasunarekin bateragarriak diren sintomak izanez gero, ez joan ekitaldira.

Masifikazioek eragindako arriskuak

Jendetza handiek erorikoak, zorabioak, antsietatea eta ura edo osasun-arreta eskuratzeko zailtasunak eragin ditzakete. Gomendatzen da jendez gainezka dauden lekuetatik urruntzea, beharrezkoa ez bada; hala ere, jendez gainezka dagoen leku batean aurkitzen bazara, ezagutu eta jarraitu agintariak emandako segurtasun-jarraibide eta -argibideak, eta kontuan hartu irteeren, larrialdi-ekipamenduen, lehen sorospen puntuen, itzalpeko eremu, komun eta edateko ur-iturrien kokalekuak. Eraman beti aldean zure medikazioa eta zure ardurapean dauden pertsonena.





Begien babesak eta behaketa segurua

Erabili ISO 12312-2 betaurrekoak

Eguzkira babes egokirik gabe begiratzeak erredurak eragin ditzake makulan, eta ikusmen-galera iraunkorra izan dezake. ISO 12312 - 2:2015 ziurtagiria duten betaurrekoak dira eklipsearen fase partzialetan eguzkia zuzenean ikusteko modu seguru bakarra, eguzki-erretinopatia eragin dezakeen erradiazio bizia blokeatzen baitute. Eguzkitako betaurrekoek, oso ilunak izan arren, ez dute babes hori eskaintzen.

Egiaztatu betaurrekoen benetakotasuna

Aurreko eklipseetan, gutxieneko segurtasun-baldintzak betetzen ez zituzten faltsifikazio ugari sortu ziren. Jatorria, ziurtagiria eta fabrikazioa egiaztatzea ezinbestekoa da babesak bermatzeko.

Erabili aurretik, egiaztatu iragazkiak

Homologatutako betaurrekoak ere arriskutsuak izan daitezke marratuta, deformatuta edo zulatuta badaude. Betaurreko horiek berehala bota behar dira kalterik badute, gutxieneko akats batek eguzki-argi kontzentratua sartzea ahalbidetzen baitu.

Adingabeak edo desgaitasuna dutenak gainbegiratzea

Adingabeek betaurrekoak ustekabeen ken ditzakete, edo jakin-minez begiratu, babesik gabe. Iraganeko ekitaldiek erakusten dute puntu hori lesioen arrazoietakoa bat dela, erraz saihestu daitekeena. Baliteke mendekotasuna duten pertsonak ere laguntza behar izatea babes-betaurrekoak behar bezala erabiltzen direla bermatzeko.

Ez begiratu kameren edo teleskopioen bidez iragazki espezifikorik gabe

Aparatu optikoek eguzki-argia anplifikatzen dute, eta aurreko aldean iragazki ziurtaturik ez badute, begietako lesioak eragin ditzakete ia berehala, baita ISO betaurrekoak erabiltzen badira ere.

Ez erabili iragazki desegokirik

CDak, erradiografiak edo beira ilundua bezalako objektuek ez dute erradiazio arriskutsua blokeatzen, eta, beraz, ez dira inola ere erabili behar.



Begien babesa eta behaketa segurua

Erabili proiektzio zeharkako metodoak

Kutxa estenopeikoa edo xafla zulatu baten bidezko proiektzioa bezalako metodoek eklipsearen bilakaera behatzea ahalbidetzen dute, eguzkiari zuzenean begiratu gabe, eta arriskua murriztuz homologatutako betaurrekorik ezean.

Betaurrekoak osotasun-fasean bakarrik kendu

Osotasuna ilargiak eguzki-diskoa erabat estaltzen duen unea da. Lehen distira agertu bezain laster, argiak erretina kaltetu dezake; beraz, ezinbestekoa da betaurrekoak berehala berriro jartzea. Osotasun-fasea 2026ko eta 2027ko eklipseetan bakarrik gertatuko da; 2028ko eklipse eraztundunean ez da osotasun-aldirik egongo, eta babes-betaurrekoak erabili behar dira une oro.





Logistikako segurtasuna eta mugikortasuna

Planifikatu zure bidaiak aldeztu aurretik

Eklipsea baino lehen eta ondoren trafiko pilaketa larri eta iraunkorra espero da, bide nagusietan zein bigarren mailakoetan orduetako atzerapenak eraginez. Beharrezkoak ez diren joan-etorriak saihestea gomendatzen da, bereziki bat-bateko iluntasunean; gidatzean arreta handiz ibili behar da, eta bide-segurtasuneko arauak bete. Era berean, ibilbideak eta ordu-tegiak planifikatzea funtsezkoa da trafiko-ilarak saihesteko.

Bazterbideetan gelditzea saihestu

Eklipsea inprobisatutako lekuetatik behatzeak gorabeherak eta bide-arriskuak eragin zituen aurreko ekitaldietan Gaitutako eremuetan bakarrik aparkatzea gomendatzen da, norberaren segurtasuna eta gainerako gidariena arriskuan ez jartzeko.

Oinarrizko hornidurak eramatea

Aurreko eklipseetan zerbitzuen saturazioa, hornidura-eten puntualak eta itxaronaldi luzeak izan ziren. Ura, janaria eta erregaia izateak autonomia bermatzen du pilaketa larria gertatuz gero.

Komunikazio mugikorren saturazioa aurreikusi

Beste ekitaldi jendetsu batzuen inguruko azterlanen arabera, telefonia mugikorreko sareak kolapsatu egin ziren jende-pilaketa handia izan zuten hainbat eremutan. Beste ekitaldi jendetsu batzuei buruzko azterlanen arabera, telefonia mugikorreko sareak saturatu egin ziren jende asko bildu zen hainbat eremutan.

Erabili agintariek zehaztutako eremuak

Sarbide zailak dituzten eremuak saihestea gomendatzen da, eta jende-kopuru handiak eta ingurumen-baldintza aldakorrek kudeatzeko prestatutako gunek ofizialetara jotzea. Ilde horretan, webgune ofizialak kontsultatu behar dira, lehentasuneko behaketa-puntuak eta bazterketa-eremuak dauden jakiteko.

Ezarri familia edo taldeko protokoloak

Mugikorreko estaldura galtzen baduzu edo zure taldearekin bereizten bazara, plan bat izateak ziurgabetasuna murrizten du eta pertsonak aurkitzea errazten du.



Ingurumen-arriskuak

Saihestu eremu ahulak gehiegi kargatzea

Aurreko ekitaldietan, mendialdeetara joatea ez gomendatu zen, higadura-, izotz- eta lokatz-arriskuengatik, bai eta erreskate-lanen zailtasunagatik ere. Espainian, printzipio bera aplikatzen da ingurumen aldetik sentikorrak diren eremuetan. Kontuan izan agintariek gomendatu gabeko edo debekatutako eremuak.

Hondakinik ez uztea

Jendetza pilaketek ingurumen naturalean eragin handia dute. Guneak zaborrik gabe mantentzeak bertako flora eta fauna babesten ditu eta ingurumenaren degradazioa minimizatzen du.

Saiatu bertako fauna ez asaldatzen.

Jendetza handiek animalietan, bereziki hegaztietan, argi-aldaketa bortitzen unean bat-bateko nahasmenduak eragiten dituzte. Errespetuz jokatzek basoko animalien estresa murrizten du.

Nekazaritzako finkak edo lursailak ez zapaltzea

Iraganean, espazio irekien bilaketak jabetza pribatuan ustekabeen sartzera eramán du. Jabetzako lurak errespetatzeak, eta bereziki nekazaritzarako lurak, gatazkak eta istripuzko kalteak saihesten laguntzen du.





Baso-suteen arriskuak

Suteak piztea debekatuta dago

Udako garaian, txinparta txiki batek ere sute handia eragin dezake. Espainiako araudiak urteko sasoi honetan baso-eremuetan edozein motatako sua debekatzen du.

Ez aparkatu landaredi lehorrean

Ibilgailuaren bero-puntuek, hala nola katalizatzaileak, sutea eragin dezakete. Arrisku hau lehen ere azpimarratu izan da landa-eremuetako eskala handiko ekitaldietan.

Larrialdietarako sarbideak libre mantendu

Basoko bideetan aparkatzeak larrialdi-zerbitzuek erabiltzen dituzten ibilbideak oztopatu ditzake.

Egunero egiaztatu sute-arrisku-maila

Irten aurretik, garrantzitsua da eguneko egoerak egiaztatzea, zure ibilbidea egokitze edo arrisku muturreko eremuak saihesteko.



A photograph of two dogs, one dark brown and one light brown, standing on a dirt path in a forest. The path is covered with fallen leaves and ferns. The forest is dense with tall trees and green foliage. The lighting is soft, suggesting a misty or overcast day.

Gomendio gehigarriak

Maskoten kontrola

Bat-bateko iluntasunak haien portaera eragin dezake. Haiek kontrolpean izateak galerak edo ustekabeko erreakzioak saihesten ditu.

Ikusi eklipsea zure udalerritik

Osotasun-eremuko herritarrei eklipsea etxetik behatzea gomendatzen zaie; horrek, beren inguruarekiko lotura indartzeaz gain, aparteko fenomeno astronomiko berezi honetaz modu lasai eta seguruan gozatzeko aukera emanten du, arriskuak murriztuz eta esperientzia hobetuz. Zure ingurutik eklipsea ikustea ezinezkoa bada, agintariek gomendatutako behaketa-eremuetara joatea gomendatzen da.





Erreferentziak

<https://trioeclipses.es/>

https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/calorExtremo/publicaciones/docs/planNacionalExcesoTemperaturas_2025.pdf

<https://www.sefh.es/escuela-de-pacientes-conoce-tus-medicamentos-detalle.php?mdl=4&tm=52>

https://eclipses.ign.es/src/img/eclipses/como-observar-eclipses/calidad_gafas_eclipse_CNE.pdf

<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/incendios>

<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv>

<https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/temas/incendios-forestales/estadisticas-ac-tuaciones.html>

<https://ciencia.nasa.gov/sistema-solar/como-observar-un-eclipse-solar-total-de-forma-segura/>





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR