

Mesures d'actuació davant les temperatures elevades

Aquest document té com a finalitat donar a conèixer als treballadors i treballadores del Departament d'Ensenyament les **mesures preventives** que es recomanen prendre en els centres educatius durant la jornada laboral i en cas de temperatures elevades.

Què és una onada de calor?

Una **onada de calor** és un augment brusc i perllongat de la temperatura i humitat per sobre dels valors mitjans del clima d'una zona determinada.

El **Servei Meteorològic de Catalunya** estableix com a onada de calor una sèrie de tres dies consecutius o més de temperatura anormalment elevada. En aquest període, s'ha de superar un valor de temperatura màxima marcat pel **percentil 98**. El percentil 98 és el valor estadístic que indica que només el 2% de dies dels mesos d'estiu, la temperatura màxima ha estat superior a aquest valor. Aquest percentil pren un valor diferent a cada municipi.

En cas d'onada de calor, s'activa el PROCICAT (Pla de protecció civil de Catalunya), en el qual s'emmarquen les actuacions per pal·liar els efectes d'una onada de calor i es mobilitzen els recursos extraordinaris per donar suport als municipis en la gestió de l'emergència.

1. Factors que determinen les condicions ambientals

El benestar ambiental és una magnitud complexa en què intervenen diversos factors que es relacionen entre si, i dintre de la qual pren importància el concepte de "sensació tèrmica", que relaciona la calor que produeix el metabolisme del cos i la que dissipa aquest cap a l'entorn. Si és més alta la primera, la sensació és de calor; si és més alta la segona, la sensació és de fred.

Un percentatge elevat d'humitat relativa contribueix a tenir una sensació tèrmica de més calor mentre que l'aire en moviment augmenta la sensació de fred.

D'acord amb el Reial decret 486/1997, de 14 de abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball, l'exposició a les condicions ambientals dels llocs de treball no ha de suposar un risc per a la seguretat i salut dels treballadors.

Així, en el Reial decret es disposa que la temperatura dels locals on es facin treballs sedentaris propis d'oficines o similars ha d'estar compresa entre 17 i 27 °C i la dels locals on es facin treballs lleugers entre 14 i 25 °C. Així mateix, la humitat relativa ha d'estar compresa entre el 30 i el 70%.

No obstant això, i als efectes de l'aplicació del que s'estableix a l'apartat anterior, cal tenir en compte les limitacions o els condicionants que puguin imposar, en cada cas, les característiques particulars del lloc de treball, dels processos o operacions que s'hi desenvolupin i del clima de la zona en què està ubicat.

2. Factors de risc

Amb l'estiu arriben les temperatures altes i la calor. A mesura que la temperatura de l'aire puja, el cos es manté fresc amb l'evaporació de la suor, però si fa molta calor i hi ha humitat, aquest procés d'evaporació s'alenteix i la temperatura corporal es pot elevar fins a nivells perillosos.

La calor excessiva pot arribar a perjudicar la salut i a provocar:

- Esgotament. És la pèrdua extrema de forces, amb símptomes com sudoració excessiva, respiració ràpida i pols accelerat i dèbil.
- Deshidratació. Es produeix quan l'organisme no pot reposar els líquids i les sals minerals que perd quan la suor s'evapora.
- Cop de calor. Es considera una urgència mèdica i es produeix quan la regulació de la temperatura corporal és incapaç de dissipar l'acumulació de calor i s'incrementa la temperatura de la persona per sobre dels 41 °C. Els símptomes són temperatura alta, mal de cap, nàusees i vertigen, entre d'altres.
- Rampes. Són la contracció involuntària, dolorosa i de poca durada de certs músculs o grups musculars, especialment de la cama o del braç. L'activitat física intensa i les altes temperatures poden provocar dolors i espasmes musculars.
- Erupcions cutànies. Són lesions a la pell que poden aparèixer com a conseqüència de la irritació de la pell per excés de sudoració de forma sobtada o ràpida.

També símptomes com la fatiga, pell seca, mal de cap, vertigen i rampes musculars poden ser precursors d'altres més importants com la deshidratació i el cop de calor.

3. Mesures preventives

És important llegir i posar en pràctica les mesures que es proposen, perquè prevenir és sempre la millor opció.

3.1. Mesures generals a l'interior dels edificis educatius

- Durant les hores de sol, abaixeu les persianes de les finestres on toca directament el sol.
- Incrementeu la ventilació natural i/o forçada durant la jornada laboral sempre que la temperatura interior sigui superior a la temperatura exterior.
- Obriu les finestres del centre durant la nit, per refrescar-lo. Potencieu la ventilació creuada* en la mesura del possible.
- Utilitzeu roba lleugera (com la de cotó), de colors clars, transpirable i que no sigui ajustada.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Refresqueu-vos sovint amb tovalloles amarades d'aigua.
- Beveu regularment aigua fresca (10 - 12 °C) encara que no tingueu set (un got cada 15 o 20 minuts). No espereu a tenir set per veure.
- Adeqüeu algun espai polivalent del centre per a la realització d'activitats substitutòries de les habituals en les hores de més calor.



* La ventilació natural creuada és el resultat d'una diferència de pressió entre les diferents façanes d'un edifici degut al vent o a una diferència de temperatura. Té dos efectes: afavoreix la renovació d'aire viciat interior i facilita el procés natural de refrigeració per evaporació.

3.2. Mesures generals a l'exterior dels edificis educatius

- Remulleu el terra dels espais exteriors del recinte escolar per refrescar l'ambient.
- Feu servir una gorra o barret de teixit transpirable, ulleres de sol i protector solar.
- Poseu-vos crema solar 20 minuts abans d'anar a treballar i regularment al llarg del dia. És aconsellable un factor de protecció 30 o superior en les zones cutànies exposades al sol.
- Procureu caminar i/o descansar en zones d'ombra.
- Porteu aigua i beveu-ne sovint.
- Apliqueu aigua freda sobre els canells durant un minut i passeu les mans molles per damunt de la cara i el coll.

3.3. Mesures organitzatives en els centres educatius

- Reduïu l'activitat física, sobretot a l'aire lliure durant la franja horària amb temperatures més altes (entre les 11 i les 16 hores). Planifiqueu les tasques més pesades per a les hores de menys calor.
- Elimineu, si és possible, o reduïu les fonts addicionals de calor, com a material informàtic, impressores, làmpades etc.
- Valoreu adaptar en la mesura del possible els horaris de treball per aprofitar les hores menys caloroses del dia (jornada continuada, avançament de l'inici de les classes...).
- Modifiqueu les activitats lectives durant els dies de més calor.
- Procureu evitar el treball individual i afavoriu el treball en equip, per facilitar la supervisió mútua dels treballadors.
- Eviteu sortir de l'edifici escolar al migdia, que és quan fa més calor.
- Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories. Mengeu aliments lleugers com amanides, fruites o sucs (ajuden a tornar al cos les sals perdudes amb la suor).
- Eviteu les begudes alcohòliques, amb cafeïna o molt ensucrades (afavoreixen la deshidratació).
- Seguiu les prediccions meteorològiques de la vostra zona perquè us anticiparan la informació sobre els dies més calorosos.
- Programeu excursions i/o activitats en espais que disposin d'unes condicions ambientals més favorables durant els dies de més calor.
- Identifiqueu i ateneu les persones més vulnerables i els grups de risc:
 - Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat.
 - Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries (bronquitis), malalties renals o altres persones que prenen medicaments especials.
 - Dones embarassades.
- Doneu instruccions al personal de neteja perquè freguin diàriament el terra de les aules amb aigua per refrescar-les, i ventilin les dependències del centre educatiu sempre que la temperatura interior sigui superior a la temperatura exterior.



Si alguna persona del centre educatiu pateix els símptomes descrits en el punt 2 d'aquest document:

- Doneu l'alerta als serveis d'emergència **trucant al 112**.
- Porteu-la a un lloc fresc i airejat o bé venteu-la.
- Traieu-li, o bé descordeu-li, la roba.
- Mulleu-la o bé poseu-li roba humida a la major part del seu cos, incloent el cap i el clatell perquè baixi la temperatura corporal.
- Si està conscient, feu-li beure aigua fresca (no freda) en molt petites quantitats.
- Si està inconscient, quedeu-vos al seu costat i espereu l'equip de primers auxilis.

5. Enllaços de referència

Per a més informació, podeu consultar els enllaços següents:

http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/vigilancia_salut_publica/altres_programes/pocs/

http://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencia/riscos_naturals/onada_de_calor/

http://treball.gencat.cat/ca/ambits/seguretat_i_salut_laboral/riscos_i_condicions_treball/mesures_per_risc/calor/

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/cop-de-calor/cop-de-calor/index.html>