

Guia d'actuació per a centres educatius en el **marc d'altres temperatures**



Generalitat
de Catalunya



Preàmbul

Darrerament, els episodis d'altres temperatures són un fenomen que es va repetint amb una certa freqüència en el nostre entorn mediterrani, que es podrien emmarcar en el conjunt de fenòmens complexos que s'agrupen sota el concepte de canvi climàtic.

La temperatura mitjana anual per al conjunt de Catalunya i per al període 1950-2021 ha augmentat a un ritme de +0,25 °C / decenni, i l'estiu en què s'ha produït el ritme d'escalfament més gran, de +0,35 °C / decenni. Ambdós valors són estadísticament significatius i força homogenis a tot el país (no es detecten zones amb més o menys augment de la temperatura). Aquest valor de la tendència suposa que la temperatura mitjana anual a Catalunya ha augmentat 1,8 °C els darrers 72 anys. A l'estiu, aquest increment ha estat de 2,5 °C .

Els centres del sistema educatiu català, com a establiments de pública concurrència, estan sotmesos a normes que volen salvaguardar la seguretat i la salut de totes les persones que els integren. Per aquest motiu que sovint és recomanable complementar aquestes normes amb plans d'actuació que ajudin a prevenir i anticipar pautes que proporcionin organització i unitat d'acció enfront de possibles contingències.

D'altra banda, la cultura de la prevenció, com el millor sistema de seguretat, ha derivat que normes de l'àmbit de prevenció de riscos laborals, així com de protecció civil, identifiquin determinats riscos, entre els quals els vinculats als episodis d'altres temperatures. En especial, els centres educatius, tant pel seu alt nivell d'ús i ocupació, com per la seva labor didàctica, són llocs prioritaris per promoure l'acció enfront del canvi climàtic, amb iniciatives que contribueixin a reduir els possibles impactes sobre la salut i el benestar de les persones.

Per això, a banda de les accions educatives relacionades amb la sensibilització i la sostenibilitat ambiental, és del tot necessari considerar les importants repercussions d'aquests tipus de fenòmens sobre la comunitat educativa, posant especial atenció en l'alumnat menor de cinc anys i/o l'alumnat que presenti alguna malaltia crònica o discapacitat.

En aquest marc el Departament d'Educació ha elaborat Guia d'actuació per a centres educatius en el marc d'altres temperatures, amb la finalitat de donar a conèixer les pautes comunes d'accions per reduir l'impacte sobre la salut dels membres de la comunitat educativa a conseqüència d'episodis d'altres temperatures. Així mateix, la Guia inclou el conjunt de mesures organitzatives encaminades a neutralitzar o minimitzar les conseqüències d'aquests fenòmens.

Aquesta guia s'adreça a tots els centres educatius de titularitat del Departament d'Educació, i també presenta el pla d'organització de centre per altres temperatures (en endavant POCAT), i en detalla els continguts i els criteris aplicables. Es tracta d'un document que el centre pot redactar potestativament en cas que ho consideri oportú, i que pot servir per planificar i coordinar les seves actuacions de preparació i mitigació dels efectes de les adversitats climàtiques, a fi de reduir-ne els impactes.

Guia d'actuació per a centres educatius en el marc d'altres temperatures

1. Introducció

Darrerament, les altes temperatures són un fenomen que es va repetint amb una certa freqüència en el nostre entorn mediterrani i que podrien emmarcar-se en el conjunt de fenòmens complexos que s'agrupen sota el concepte de canvi climàtic.

La temperatura mitjana anual per al conjunt de Catalunya i per al període 1950-2021 ha augmentat a un ritme de $+0,25$ °C / decenni, i l'estiu en què s'ha produït el ritme d'escalfament més gran ha estat de $+0,35$ °C / decenni. Ambdós valors són estadísticament significatius i força homogenis a tot el país (no es detecten zones amb més o menys augment de la temperatura). Aquest valor de la tendència suposa que la temperatura mitjana anual a Catalunya ha augmentat $1,8$ °C els darrers 72 anys. A l'estiu aquest increment ha estat de $2,5$ °C.



Els centres del sistema educatiu català, com a establiments de pública concurrència, estan sotmesos a normes que volen salvaguardar la seguretat i la salut de totes les persones que els integren. Per aquest motiu sovint és recomanable complementar aquestes normes amb plans d'actuació que ajudin a prevenir i anticipar pautes que proporcionin organització i unitat d'acció enfront de possibles contingències.

D'altra banda, la cultura de la prevenció com el millor sistema de seguretat ha comportat que normes de l'àmbit de prevenció de riscos laborals, així com de protecció civil, identifiquin determinats riscos, entre els quals els vinculats a les altes temperatures. En especial, els centres educatius, tant pel seu alt nivell d'ús i ocupació, com per la seva labor didàctica, són llocs prioritaris per promoure l'acció enfront del canvi climàtic, amb iniciatives que contribueixin a reduir els possibles impactes sobre la salut i el benestar de les persones.

Per això, a banda de les accions educatives relacionades amb la sensibilització i la sostenibilitat ambiental, és del tot necessari considerar les importants repercussions d'aquests tipus de fenòmens sobre la comunitat educativa, posant especial atenció a l'alumnat menor de cinc anys i/o l'alumnat que presenti alguna malaltia crònica o discapacitat.

Els plans d'actuació dels centres educatius han de ser eines útils que proporcionin una resposta ràpida i eficaç i de prevenció de danys a la salut provocats per situacions reals que es puguin produir amb una certa probabilitat.

En aquest sentit, cada centre, en funció de les seves experiències, i considerant les evidències i les probabilitats d'esdeveniments dels fenòmens meteorològics i les seves implicacions, pot dotar-se d'instruments d'actuació dissenyats i desenvolupats per tal d'assegurar la prevenció i planificació general de les activitats de preparació i mitigació dels efectes de les adversitats climàtiques, a fi de reduir-ne els impactes.

2. Objectiu del document

Aquesta Guia d'actuació té com a finalitat donar a conèixer les pautes comunes d'accions i l'adopció del pla d'organització de centre per altes temperatures (en endavant POCAT) per reduir l'impacte sobre la salut dels membres de la comunitat educativa a conseqüència d'altres temperatures. Així mateix, la Guia inclou el conjunt de mesures organitzatives encaminades a neutralitzar o minimitzar les conseqüències d'aquests fenòmens.

Aquestes actuacions i mesures organitzatives poden ser aplicades per les direccions dels centres educatius independentment de la redacció del POCAT, la qual queda a potestat de l'equip directiu.

3. Àmbit d'aplicació

El present pla d'actuació conté actuacions i mesures organitzatives que poden ser aplicables a tots els centres educatius de titularitat del Departament d'Educació.

4. Pla d'organització de centre per altes temperatures (POCAT)

Correspon a l'equip directiu seguir les indicacions d'aquesta Guia en cas d'altres temperatures i coordinar la redacció del seu POCAT, si es considera convenient.

A partir d'aquesta Guia d'actuació, en el marc d'autonomia del centre educatiu, es pot concretar i adaptar el que es consideri necessari, amb l'assessorament i l'acompanyament del personal coordinador de PRL del centre, de l'inspector/a de referència i de la secció de PRL dels serveis territorials corresponents.

En la redacció del POCAT, si s'escau, es podrà establir com a mínim la informació següent: les funcions que hauran de portar a terme el conjunt de persones usuàries del centre, així com el calendari per a l'aplicació i la implantació real.

També es podran concretar les mesures a adoptar i els procediments necessaris per preparar, iniciar i finalitzar el POCAT.

Així mateix, per part del centre caldrà garantir la coordinació de les actuacions a desenvolupar entre les persones i els mitjans materials disponibles, la seva publicació al web així com l'adequada coordinació amb els serveis externs que es consideri necessària.

4.1 Actuacions del POCAT

1. Consideracions prèvies
2. Inici i adopció de mesures organitzatives
3. Finalització i normalització de l'organització del centre

4.1.1 Consideracions prèvies

- Supervisió dels espais i instal·lacions dels centres per identificar els espais més frescos i amb millors condicions d'habitabilitat (convenis d'utilització d'espais cedits per l'ajuntament —model de petició—, espais propis climatitzats, estat de les zones verdes del pati i de les fonts d'aigua, etc.). Vegeu la taula de control (checlist) a l'annex 1.
- Si s'ha de preveure algun tipus d'activitat extraescolar o activitat en espais exteriors del centre, caldrà parar especial atenció en el fenomen meteorològic, per valorar si cal modificar-la o cancel·lar-la en cas que s'activi el pla d'organització de centre o si l'Administració educativa determini mesures de caràcter general.
- El centre podrà incorporar en el seu pla de formació activitats dirigides al professorat i la resta de membres de la comunitat educativa, sobre procediments a seguir i les bones pràctiques més adequades enfront les altes temperatures.
- Els models de comunicació d'inici s'han de mantenir revisats i actualitzats per a la utilització immediata en cas que sigui necessari.

Així mateix, es podran incorporar al POCAT els continguts següents:

- Descripció del centre educatiu pel que fa a espais, equipaments, recursos relacionats amb l'objecte del pla, així com les persones que l'habiten.
- Descripció de la ubicació del centre educatiu: adreça, municipi, comarca i ST, així com el detall de les coordenades d'ubicació del centre UTM).
- Descripció dels edificis, espais i instal·lacions, remetent als plans d'instal·lacions i dades d'aforament.
- Relació d'activitats i serveis complementaris que es fan al centre.

4.1.2 Inici i adopció de mesures organitzatives

4.1.2.1 Període

L'inici del POCAT té caràcter estacional i amb caràcter general es podrà iniciar de l'1 de maig al 31 de juliol i de l'1 de setembre al 15 d'octubre, normalment els mesos de juny, juliol, setembre i octubre, no obstant això, es podrà avançar o posposar en funció de les condicions meteorològiques d'altres temperatures o si així es determina.

4.1.2.2 Criteris per a l'inici

A partir de la predicció de l'Equip de Predicció i Vigilància del Servei Meteorològic de Catalunya (SMC), el Departament d'Educació comunicarà als centres educatius, mitjançant l'aplicació de missatgeria instantània Telegram, la previsió de temperatures de la zona climàtica corresponent a cada servei territorial quan es prevegi la superació dels llindars "calor escoles" (vegeu l'annex 2).

A partir de la recepció d'aquest avís, la direcció del centre educatiu, si ho considera oportú, iniciarà el seu POCAT. En cas que decideixi iniciar-lo, comunicarà a les famílies de l'alumnat les mesures organitzatives descrites en els apartats següents, que durà a terme mitjançant el model de comunicació establert a l'annex 3.

4.1.2.3 Aplicació de mesures organitzatives determinades pel Departament d'Educació

Davant de situacions d'altres temperatures i amb l'objectiu de reforçar en aquestes circumstàncies una atenció adequada, la protecció i el benestar de tots els membres de la comunitat educativa, es podran adoptar les mesures següents, que es podran graduar o moderar en funció de l'evolució de les condicions climàtiques.

Mesures generals dels edificis educatius

- Durant les hores de sol, sempre que sigui possible, abaixeu les persianes de les finestres on el sol toca directament.

- Mantingueu la ventilació natural creuada.*
- Incrementeu la ventilació natural i/o forçada durant la jornada laboral sempre que la temperatura interior sigui superior a la temperatura exterior.
- Quan les condicions de seguretat ho permetin, obriu les finestres del centre durant la nit per refrescar-lo. Si això no és possible, obriu-les a primera hora del matí.
- Quan sigui possible, reduïu al mínim l'ús de la il·luminació elèctrica.
- En els espais exteriors utilitzeu tant com sigui possible les zones d'ombra disponibles i, si no n'hi ha, eviteu fer-hi activitats durant les hores de màxima insolació (de 12 a 16 h).
- Eviteu també fer activitats en espais tancats amb temperatures molt altes (gimnasos, aules tancades, etc.).

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

Mesures generals de protecció, seguretat i benestar dels membres de la comunitat educativa

- A l'exterior, cal evitar estar al sol i és recomanable portar gorra o barret i un ventall.
- Apliqueu les mesures de protecció solar. Poseu-vos crema solar 20 minuts abans d'anar al centre i regularment al llarg del dia. És aconsellable factor de protecció 30 o superior a les zones cutànies exposades al sol.
- 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 i oferiu-ne amb freqüència a l'alumnat, especialment als infants més petits.

Mesures generals organitzatives als centres educatius

- Eviteu, en la mesura que sigui possible, fer activitats als espais més calorosos, i si cal traslladeu els alumnes a altres espais o instal·lacions del centre educatiu que resultin més frescos o ombrejats per fer-les.
- A criteri de l'equip directiu, dins de l'horari lectiu ajusteu les diferents activitats a les circumstàncies meteorològiques. Eviteu fer les tasques de més activitat física a les hores més caloroses del dia i procureu fer-les en espais ombrejats o, si s'escau, suprimiu-les.
- Redueu 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.

- Programeu excursions i/o activitats en espais que disposin d'unes condicions climàtiques més favorables durant els dies de més calor.
- En la realització de les activitats, identifiqueu i presteu especial atenció a les persones més vulnerables i als grups de risc:
 - Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat.
 - Persones amb malalties cròniques (hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries, malaltia pulmonar obstructiva crònica, malalties renals o altres persones que prenen medicaments especials).
 - Dones embarassades.
 - Alumnes d'educació infantil.

Aquestes mesures organitzatives s'han d'adoptar considerant que s'ha de mantenir l'horari del centre educatiu i que l'alumnat pot romandre-hi fins que finalitzi la jornada escolar.

Mesures específiques organitzatives als centres educatius

Activitats lectives:

- Els centres educatius, en aplicació del principi d'autonomia organitzativa, poden flexibilitzar la distribució horària de les activitats amb la finalitat d'adaptar-se a les circumstàncies d'altres temperatures.
- Les faltes d'assistència motivades per les altes temperatures es poden considerar justificades sempre que hagin estat comunicades per la família de l'alumne o alumna.
- Es podrà permetre, a criteri de la direcció del centre, la sortida de l'alumnat a requeriment de les famílies, d'acord amb l'organització prèvia i els horaris de sortida que el centre estableixi a aquest efecte.

Activitats complementàries:

- Cal revisar la programació i les condicions de realització de les activitats complementàries per, si cal, modificar-les o suprimir-les segons el criteri de protecció de tots els membres de la comunitat educativa.

Serveis complementaris:

- La prestació dels serveis complementaris de menjador escolar i transport escolar s'han de mantenir segons les condicions i els horaris establerts.

En cas que al centre hi hagi treballadors amb factors personals considerats de més risc davant la calor, segons definició del Ministeri de Sanitat, s'extremaran les mesures indicades. Per a més informació, podeu contactar amb la metgessa especialista en medicina del treball del SPRL.

Les mesures organitzatives s'adoptaran sense alterar l'horari general del centre. L'alumnat restarà al centre atès pel professorat, fins que finalitzi la jornada lectiva.

4.1.3 Finalització

La direcció del centre, si s'escau, serà qui donarà per acabades les mesures organitzatives. El centre educatiu comunicarà a les famílies de l'alumnat la finalització que durà a terme mitjançant el model de comunicació establert a l'annex 4.

Com a mesura de seguiment, es podran fer avaluacions periòdiques per conèixer la utilitat del POCAT al centre i per assegurar-ne l'eficàcia i l'operativitat en el seu context específic.

4.1.4 Avaluació del POCAT

Amb la finalitat de conèixer la utilitat del pla d'organització de centre i d'aquesta manera assegurar-ne l'eficàcia i l'operativitat en el seu context específic, s'han de fer avaluacions de l'aplicació en funció dels resultats obtinguts amb la periodicitat que fixi el centre.

Els principals aspectes que caldrà avaluar són:

- Valoració de l'actuació dels membres de la comunitat educativa i especialment del professorat en relació amb l'atenció a l'alumnat, en aquestes circumstàncies.
- Comprovació de l'eficàcia de les mesures organitzatives previstes.
- Grau d'adequació de les instal·lacions i dels recursos utilitzats.

5. Actuacions en cas d'esgotament per calor o de cop de calor

L'esgotament per calor és un estadi previ al cop de calor, per la qual cosa cal reconèixer-lo a fi de prevenir una situació més greu. En els infants i joves, els símptomes inclouen sudoració excessiva, sensació de calor sufocant i de set intensa, sequedat a la boca, rampes musculars, esgotament, cansament o debilitat.

Davant d'aquests símptomes en un període de temperatures elevades, cal traslladar la persona afectada a un lloc més fresc i fer-li beure aigua (és important que l'aigua o els líquids utilitzats per refredar la persona no siguin gaire freds).

Els símptomes més freqüents d'un cop de calor inclouen, entre d'altres, un augment de la temperatura corporal superior a 40 °C; mal de cap; nàusees i vòmits; pell envermellida, calenta i sense suor; respiració i freqüència cardíaca accelerades, i alteracions de l'estat mental o del comportament, com ara confusió, irritabilitat o deliri.

En cas de cop de calor, a més de les mesures anteriors, cal avisar urgentment els serveis d'emergències (112).

Així mateix, podeu consultar a l'annex 5 les actuacions en cas de primers auxilis per efectes de la calor.

6. Coordinació del POCAT

Com ja s'ha comentat en el punt 4 d'aquest document, un dels aspectes fonamentals del POCAT és la coordinació de les actuacions que inclou. Per això és recomanable detallar l'organigrama de responsabilitats i funcions que haurà de fer cada persona responsable o cada conjunt de persones usuàries del centre en les actuacions de consideracions prèvies, inici i finalització de les mesures organitzatives, així com la relació d'agents i administracions externes al centre educatiu que han de tenir informació de la seva aplicació.

7. Difusió del POCAT

Es recomana fer difusió del pla d'organització de centre mitjançant la publicació al web.

8. Bibliografia web

Per a més informació, podeu consultar els enllaços següents:

- [La calor durant la jornada de treball a l'estiu. Treball \(gencat.cat\)](#)
- [Canal Salut. Cop de calor](#)
- [Canal Salut. Protecció solar](#)
- [Canal Salut. Hidrateu-vos](#)

9. Glossari

- **Síncope:** pèrdua brusca i temporal de la consciència i del to postural, de durada breu i amb recuperació espontània. Es produeix en estar dret i immòbil durant molt de temps en un lloc calorós, quan no arriba prou sang al cervell. Els símptomes són: esvaïment, visió borrosa, mareig, debilitat, pols dèbil, etc.
- **Esgotament per calor en condicions d'estrès tèrmic per calor:** treball continuat, sense descansar, o perdre calor i sense reposar l'aigua i les sals perdudes en suar. Debilitat i fatiga extremes, nàusees, malestar, marejos, taquicàrdia, mal de cap, pèrdua de consciència, però sense obnubilació. Pell pàl·lida, freda i mullada per la suor. La temperatura corporal pot superar els 39 °C.
- **Cop de calor:** fenomen poc freqüent però MOLT GREU, que requereix una atenció mèdica hospitalària immediata o una atenció hospitalària urgent. Es caracteritza per un augment de la temperatura per damunt dels 40 °C, pell seca i calenta, pols ràpid i probable aparició de convulsions i coma; tot això a conseqüència de la fallida total del mecanisme de regulació mencionat, que pot provocar la mort.

- **Índex de calor:** és un índex que combina la temperatura ambient de l'aire i la humitat relativa per retornar la temperatura aparent. Expressat en graus Celsius indica el nivell de la calor que se sent quan la humitat relativa se suma a la temperatura real. Per al seu càlcul emprà la temperatura real i ens dona com a resultat la "temperatura aparent".
- **Estrès tèrmic:** és la sensació de malestar que s'experimenta quan la permanència en un ambient determinat exigeix esforços desmesurats als mecanismes de què disposa l'organisme per mantenir la temperatura interna mentre s'efectua l'intercanvi d'aigua i altres substàncies del cos. Els factors que intervenen són variats: condicions ambientals d'alta temperatura, alta humitat, calor radiant, activitat física intensa, etc.
- **Confort tèrmic:** El confort tèrmic és la sensació de benestar que s'experimenta quan la permanència en un ambient determinat no exigeix esforços desmesurats als mecanismes de què disposa l'organisme per mantenir la temperatura interna en 37 °C. Els factors que hi contribueixen són les condicions ambientals, l'activitat física i el tipus de vestimenta.
- **Desconfort tèrmic:** en un entorn de treball es manifesta quan els treballadors es troben exposats a situacions que poden arribar a generar sensacions d'excessiu fred o calor, produint malestar, cansament o un estat de desassossec que pot afectar el desenvolupament normal de les tasques i la vida quotidiana.

Annex 1. Taula de control. Identificació d'espais més frescos i amb millors condicions d'habitabilitat

Al centre hi ha aules a les quals no els toca el sol.	<input type="checkbox"/>
Al centre hi ha aules amb persianes o lamel·les que permeten enfosquir els espais.	<input type="checkbox"/>
Al centre hi ha finestres practicables (làmines, abatibles, etc.) que permeten una bona ventilació.	<input type="checkbox"/>
Al centre hi ha arbres i zones d'ombra natural.	<input type="checkbox"/>
Hi ha tendals o porxos en algun espai exterior del centre.	<input type="checkbox"/>
Al centre hi ha fonts o punts d'aigua tant a l'interior com a l'exterior del centre.	<input type="checkbox"/>
Al centre hi ha aules o espais climatitzats.	<input type="checkbox"/>
Especifiqueu quins:	
A prop del centre hi ha zones verdes o parcs.	<input type="checkbox"/>
A prop del centre hi ha espais municipals que minimitzen l'impacte de la calor:	
– piscina	<input type="checkbox"/>
– pavellons	<input type="checkbox"/>
– biblioteca	<input type="checkbox"/>
– casal de cultura	<input type="checkbox"/>
– centres cívics	<input type="checkbox"/>
– altres	<input type="checkbox"/>
Teniu algun conveni d'ús d'aquests espais amb l'ajuntament? ¹	<input type="checkbox"/>

1. Els serveis territorials disposen de models de petició d'ús d'espais públics dels ajuntaments.

Annex 2. Taula de llindars de referència

Zona	Llindar calor escoles (T °C exterior) ¹	Llindar avís SMP (T °C exterior) ²
Alt Pirineu i Aran	32	37
Lleida	34	38
Maresme – Vallès Oriental	29	33
Baix Llobregat	30	35
Girona	34	38
Catalunya Central	35	39
Camp de Tarragona	30	34
Terres de l'Ebre	35	39
Penedès	32	36
Vallès Occidental	32	36
Barcelonès	30	34
Barcelona	30	34

1. Llindars de temperatura a partir dels quals els centres educatius presenten incidència per desconfort tèrmic.
2. Llindars de temperatura a partir dels quals s'activa els avisos del PROCICAT per calor.

Annex 3. Comunicat a les famílies de l'alumnat

Inici del pla d'organització de centre davant d'altres temperatures

Davant l'avís oficial d'altres temperatures a la zona geogràfica on s'ubica el nostre centre educatiu i tenint en compte les previsions meteorològiques per als pròxims dies, es comunica a les famílies de l'alumnat l'inici del pla d'organització de centre davant altres temperatures (POCAT).

A conseqüència d'aquesta situació, i amb la finalitat de procurar el benestar, la seguretat i la protecció dels membres d'aquesta comunitat educativa, i especialment de l'alumnat, s'aplicaran les següents mesures organitzatives (opcional):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Aquestes mesures s'aplicaran des del dia ____ de _____ i es mantindran fins a la finalització de les causes que les provoquen, segons l'evolució de les condicions climatològiques, de la qual cosa s'informarà oportunament.

L'horari general del centre es manté sense alteració i l'alumnat podrà romandre-hi, atesos pel professorat, fins a la finalització de la jornada lectiva a les hores habituals.

Els serveis complementaris (si s'escau) d'acollida matinal, menjador escolar i transport escolar no es modifiquen, i es mantenen els horaris habituals i les condicions de prestació dels serveis.

En aquestes circumstàncies, es recomana per a l'alumnat l'ús de roba ampla, còmoda, de colors clars i de teixits naturals, així com l'ús de productes de protecció solar i, si s'escau, de protecció per al cap. Així mateix, es recomana adequar la quantitat i el contingut de l'esmorzar a les condicions d'altres temperatures previstes.

Qualsevol aclariment complementari podrà ser proporcionat pel tutor o tutora del vostre fill o filla.

A _____, a ____ de _____ de _____

Signat: El director / La directora del centre XXXXXX

Annex 4. Comunicat a les famílies de l'alumnat

Finalització del pla d'organització de centre davant altes temperatures

Es comunica a les famílies de l'alumnat que un cop el Servei Meteorològic de Catalunya ha donat per finalitzat l'episodi de calor iniciat XXXXXXX (data), al centre educatiu donem per finalitzades les mesures organitzatives establertes en el pla d'organització de centre davant altes temperatures (POCAT).

A _____ , a _____ de _____ de _____

Signat: El director / La directora del centre XXXXXXX

Annex 5. Actuacions en cas de primers auxilis per efectes de la calor

Doneu l'alerta als serveis d'emergència trucant al 112 i mentre espereu que arribin, apliqueu les següents actuacions generals de primers auxilis:

Efectes	Causes	Síntomes	Primers auxilis
Erupcions cutànies	Pell mullada a causa d'excessiva sudoració o humitat ambiental.	Erupció vermella desigual a la pell. Pot infectar-se. Picors intenses. Molèsties que impedeixen o dificulten treballar i descansar bé.	Netejar la pell i assecar-la. Canviar la roba humida per un d'eixuta.
Deshidratació	Pèrdua excessiva d'aigua pel fet que se sua molt i no es restableix l'aigua perduda.	Set, boca i mucoses seques, fatiga, atordiment, taquicàrdia, pell seca i encartonada, miccions menys freqüents i de menor volum, orina concentrada i fosca.	Portar l'afectat/ada a un lloc fresc i estirar-lo amb les cames aixecades. Afluixar-li o treure-li la roba i refrescar-lo, ruixant-lo amb aigua i ventant-lo. Donar-li aigua freda amb sals o una beguda isotònica fresca.
Rampes	Pèrdua excessiva de sals pel fet que se sua molt. Beure grans quantitats d'aigua sense que s'ingereixen sals per reposar les pèrdues amb la suor.	Contractures doloroses, breus i intermitents que afecten els grups musculars més usats que apareixen en l'última part de l'exercici o, fins i tot, diverses hores després d'acabar-lo. No van acompanyades de febre.	Descansar en un lloc fresc. Beure aigua amb sals o begudes isotòniques. Fer exercicis suaus d'estiraments i fregar el múscul afectat. No fer activitat física fins que hagin passat hores després que hagin marxat les rampes. Trucar al metge si no desapareixen en 1 hora.
Esgotament per calor	En condicions d'estrès tèrmic per la calor: esforç continuat sense descansar o perdre calor sense restablir l'aigua i les sals perdudes amb la suor. Pot desembocar en un cop de calor.	Apareixen sovint al llarg de diversos dies, debilitat, nàusees, vòmits, cefalees, marejos, rampes i, en menor freqüència, ansietat, irritabilitat, sensació de desmai i fins i tot síncope. Pell pàl·lida i suada (enganxosa) amb temperatura normal o elevada.	Portar l'afectat/ada a un lloc fresc i tombar-lo amb les cames aixecades. Afluixar-li o treure-li la roba i refrescar-lo ruixant-lo amb aigua i ventant-lo. Donar-li aigua freda amb sals o una beguda isotònica fresca.
Síncope per la calor	En estar dempeus i immòbil durant molt de temps en un lloc calorós, no arriba suficient sang al cervell.	Desmai, visió borrosa, mareig, debilitat, pols dèbil.	Mantenir la persona estirada amb les cames aixecades en un lloc fresc.

Efectes	Causes	Síntomes	Primers auxilis
Cop de calor	<p>En condicions d'estrès tèrmic per calor: treball continuat del personal treballador no aclimatat, mala forma física, susceptibilitat individual, malaltia cardiovascular crònica, ingesta de certs medicaments, obesitat, ingesta d'alcohol, deshidratació, esgotament per la calor, etc.</p> <p>Pot aparèixer de manera brusca i sense símptomes previs.</p> <p>Fallada del sistema de termoregulació fisiològica.</p> <p>Elevada temperatura central i danys en el sistema nerviós central, ronyons, fetge, etc.</p>	<p>Taquicàrdia, respiració ràpida i feble, tensió arterial elevada o baixa, disminució de la sudoració, irritabilitat, confusió i desmai.</p> <p>Alteracions del nivell de consciència.</p> <p>Febre (39,5-40 °C).</p> <p>Pell calenta i seca, amb cessament de la sudoració.</p> <p>ÉS UNA EMERGÈNCIA MÈDICA!</p>	<p>Ràpidament allunyar l'afectat/ada de la calor, començar a refrescar-lo i trucar urgentment al 112.</p> <p>Tombar-lo en un lloc fresc.</p> <p>Afluixar-li o treure-li la roba i embolcallar-lo en una manta o tela xopa d'aigua i ventar-lo, o introduir-lo en una banyera d'aigua freda o similar.</p>



**Generalitat
de Catalunya**

