

## 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://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://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://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>