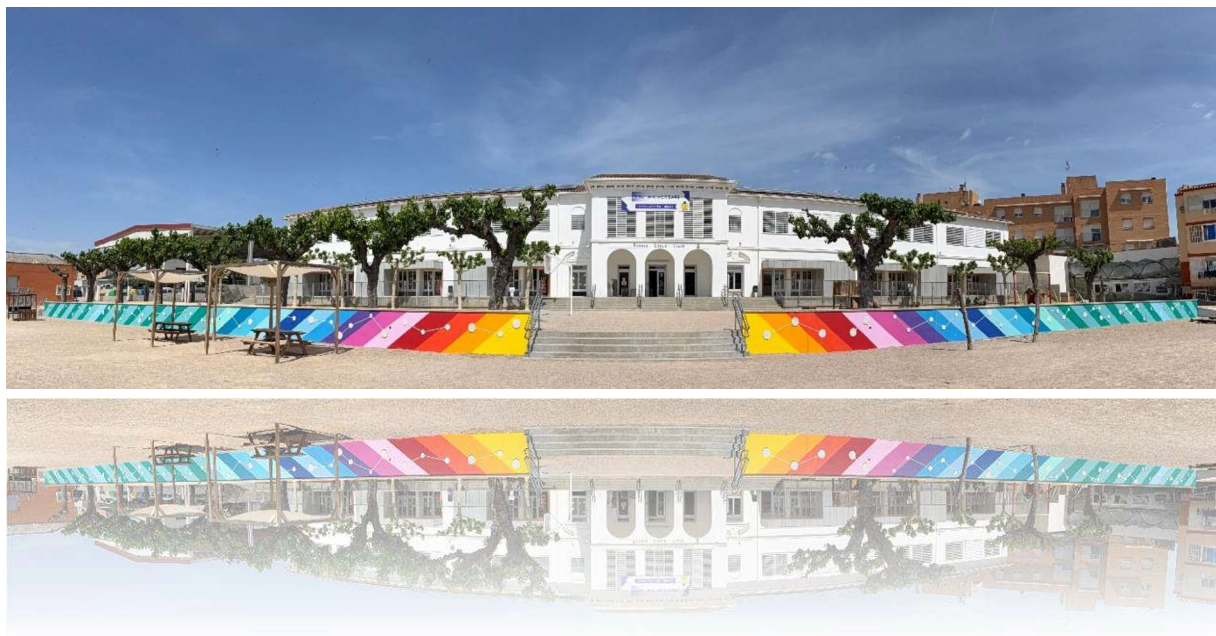




PLA D'ORGANITZACIÓ DE CENTRE PER ALTES TEMPERATURES

(POCAT)



ESCOLA LLUÍS VIÑAS I VIÑOLAS

43001681
Móra d'Ebre



ÍNDEX

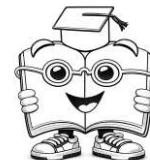
1.- Introducció.....	2
2.- Context.....	3
3.- Consideracions prèvies.....	3
4.- Mesures i actuacions previstes.....	5
4.1.Mesures generals.....	5
4.2.Mesures generals de protecció, seguretat i benestar dels membres de la comunitat educativa.....	5
4.3.Mesures generals organitzatives als centres educatius.....	6
4.4.Mesures específiques.....	6
4.5. Actuacions en cas d'esgotament per calor o de cop de calor.....	7
5.- Coordinació del POCAT.....	8
6.- Finalització del POCAT.....	9
7.-Glossari i enllaços.....	9

ANNEX 1 Nota informativa d'inici del POCAT a les famílies.

ANNEX 2 Nota informativa de finalització del POCAT a les famílies.

ANNEX 3 Orientacions sobre les característiques dels ventiladors dels centres educatius.

ANNEX 4 Actuacions en cas de primers auxilis per efectes de la calor.



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.

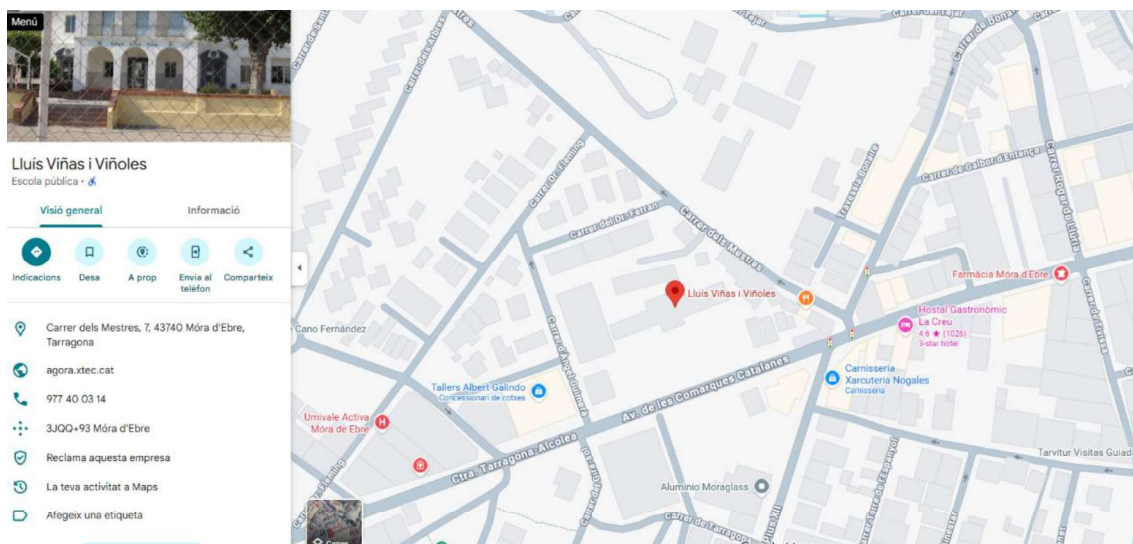
D'altra banda, la cultura de la prevenció com el millor sistema de seguretat ha comportat que normes de l'àmbit de prevenció de riscos laborals, així com de protecció civil, identifiquin determinats riscos, entre els quals els vinculats a les altes temperatures. En especial, els centres educatius, tant 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.

El POCAT de l'Escola Lluís Viñas i Viñolas té com a finalitat donar a conèixer les mesures i actuacions que s'aplicaran en cas d'altres temperatures per reduir l'impacte sobre la salut dels membres de la comunitat educativa.

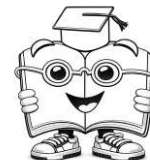
L'escola està situada al C/ dels mestres, 7 de Móra d'Ebre.



L'horari lectiu de l'alumnat és de 9.00h a 12.30h i de 15.00h a 16.30h, en període de jornada intensiva (últim dia del 1r trimestre i últims 15 dies de curs) és de 9.00h a 13.00h. L'escola ofereix servei de menjador en horari de 12.30h a 15.00h i en jornada intensiva de 13.00h a 15.30h. L'escola també disposa d'acollida matinal de 8.00h a 9.00h.

3.-CONSIDERACIONS PRÈVIES

Així, segons consta en aquest informe, les característiques del centre avaluat són les següents:



“L'escola consta de varis edificis d'obra. Recentment s'han fet obres de millora en quan a aïllament tèrmic a la part més antiga.

Les mesures es realitzen a varies aules dels dos edificis, concretament a les aules 1-5, 2n. i 6è. Les aules es troben a la part frontal de l'edifici principal i l'adjunt i orientades cap a sud, lo que el sol li dona més incidència durant l'horari escolar.”

I en quan a l'activitat desenvolupada hi referencia la següent informació:

“Als espais del centre que s'han avaluat s'hi desenvolupen tasques docents i d'atenció als alumnes. Per tant, d'acord a la guia tècnica del RD 486/1997 i la norma UNE-EN ISO 7730, el tipus d'activitat es sedentària.

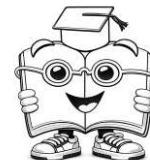
És una escola d'ensenyaments obligatoris (INF-PRI), per lo que la franja d'edat dels alumnes va dels 3 fins als 12 anys, i la jornada de treball s'efectua dins del següent horari: matins, de 9 a 12:30h, i tardes de 15 a 16:30h

La roba que utilitzaven els treballadors el dia dels mesuraments higiènics és roba d'ús diari d'estiu; roba interior, camiseta de màniga curta, pantalons lleugers, mitjons fins i sabates o sandàlies.”

Aquest pla s'activarà quan des del Departament d'Educació comparteixin a través del canal de Telegram que creen a tal efecte, que s'inicia una onada de calor. El llindar de referència de calor de la nostra zona (Ribera d'Ebre) és de 35 °C a l'exterior amb un llindar d'avís als 40 °C (segons el Servei Meteorològic de Catalunya). Serà amb aquestes referències que s'activarà el pla. Si l'interior de l'edifici que, com hem vist per les seves condicions no és fàcilment refredable, s'arriba a 37 °C, que és el llindar que marca confortabilitat segons el protocol, iniciarem les actuacions necessàries per a protegir-nos.

3.1 PERÍODE

L'inici del POCAT té caràcter estacional i s'estableix, amb caràcter general, per als períodes de major probabilitat de temperatures elevades i d'estada al centre: de l'1 de maig al 31 de juliol i de l'1 de setembre al 15 d'octubre. No obstant això, aquest calendari es podrà avançar o posposar en funció de les condicions meteorològiques concretes o si així es determina des de l'Administració.



MESURES I ACTUACIONS PREVISTES

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.

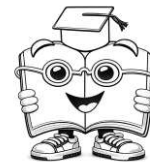
4.1.MESURES GENERALS

- Durant les hores de sol, sempre que sigui possible, abaixar les persianes de les finestres on el sol toca directament.
- Mantenir la ventilació natural creuada.*
- Incrementar 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, obrir les finestres del centre durant la nit per refrescar-lo. Si això no és possible, obrir-les a primera hora del matí.
- Quan sigui possible, reduir al mínim l'ús de la il·luminació elèctrica.
- En els espais exteriors utilitzar tant com sigui possible les zones d'ombra disponibles i, si no n'hi ha, evitar fer-hi activitats durant les hores de màxima insolació (de 12 a 16 h).
- Evitar 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

4.2.MESURES GENERALS DE PROTECCIÓ, SEGURETAT I BENESTAR DELS MEMBRES DE LA COMUNITAT EDUCATIVA

- A l'exterior, evitar estar al sol i recomanar portar gorra o barret i un ventall.
- Les famílies aplicaran les mesures de protecció solar. Posant crema solar 20 minuts abans d'anar al centre. S'aconsella factor de protecció 30 o superior a les zones cutànies exposades al sol.
- Beure aigua regularment encara que no es tinguin set. Caldrà portar aigua suficient i oferir-ne amb freqüència a l'alumnat, especialment als infants més



petits.

-Posar en marxa els ventiladors de què disposa l'escola, dos per aula. En

l'annex 3, hi ha les orientacions sobre les característiques dels ventiladors dels centres educatius.

4.3.MESURES GENERALS ORGANITZATIVES ALS CENTRES EDUCATIUS

Quan la situació de confort tèrmic dins del centre sigui insostenible, prioritzarem la seguretat i el confort de l'alumnat a les tasques que, dins la programació curricular, estiguin previstes. Es modificaran de la següent manera:

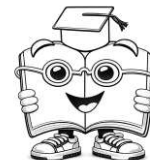
- Evitar propostes que comportin agrupaments en espais petits.
- Evitar, en la mesura que sigui possible, fer activitats als espais més calorosos, i si cal traslladar a l'alumnat a altres espais del centre educatiu que resultin més frescos o ombrejats.
- Baixar progressivament la intensitat de les activitats físiques.
- Ajustar dins l'horari lectiu les activitats segons les circumstàncies meteorològiques.
- Reduir l'activitat física, sobretot a l'aire lliure durant la franja horària de temperatures altes (entre les 11.00h i les 16.00h). Planificar les tasques més pesades per a les hores de menys calor.
- Programar activitats o sortides en espais que disposin de condicions climàtiques favorables durant els dies de més calor.
- En la realització de les activitats, identificar i prestar especial atenció a les persones més vulnerables o grups de risc.

Aquestes mesures organitzatives s'adoptaran considerant que es mantindrà l'horari del centre educatiu i que l'alumnat pot romandre-hi fins que finalitzi la jornada escolar.

4.4.MESURES ESPECÍFIQUES

ACTIVITATS LECTIVES

- Flexibilitzar, si escau, la distribució horària de les activitats per tal d'adaptar-nos a les circumstàncies d'altres temperatures.
- Les faltes d'assistència motivades per les altes temperatures es consideren justificades sempre que estiguin comunicades per la família.



-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 EXTRAESCOLARS

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

SERVEI DE MENJADOR

-El servei de menjador escolar es mantindrà segons les condicions i horaris establerts.

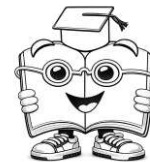
-En cas que hi hagi treballadors/es amb factors personals considerats de més risc davant la calor, segons definició del Ministeri de Sanitat, s'extremaran les mesures indicades. Per a més informació, podeu contactar amb la metgessa especialista en medicina del treball del SPRL.

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

4.5.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
- *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 4* les actuacions en cas de primers auxilis per efectes de la calor.

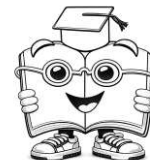
5.-COORDINACIÓ DEL POCAT

Una aspecte fonamental d'aquest document és la coordinació de les actuacions que inclou.

L'equip directiu del centre és la responsable de la coordinació general del Pla d'organització del centre per altes temperatures (POCAT) i vetlla per la seva correcta aplicació.

Les seves funcions són:

- Activar el POCAT quan es donin les condicions d'altres temperatures establertes per la normativa vigent.
- Coordinar les actuacions dels diferents responsables del centre.
- Garantir que tota la comunitat educativa rep la informació necessària.
- Fer el seguiment de les mesures adoptades i valorar possibles ajustos.
- Actuar com a interlocutor/a amb l'Administració educativa i altres organismes externs.



La

coordinadora de riscos laborals és responsable de vetllar per la seguretat i la salut del personal del centre.

Les seves funcions són:

- Informar sobre les mesures preventives davant l'exposició a altes temperatures.
- Assessorar l'equip directiu en l'aplicació de mesures de protecció.
- Detectar possibles situacions de risc i comunicar-les a la direcció.

El centre educatiu manté coordinació i comunicació amb els següents agents i administracions externes, que han de tenir informació sobre l'aplicació del POCAT:

- Departament d'Educació i Formació Professional, Serveis Territorials de les Terres de l'Ebre, com a administració competent en matèria educativa.
- Departament de Salut, si escau, per recomanacions sanitàries davant episodis d'altres temperatures.

La comunicació amb aquests agents es realitzarà a través de la direcció del centre.

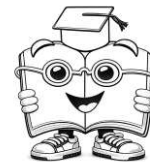
6.-FINALITZACIÓ DEL POCAT

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 2*.

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.

7.-GLOSSARI I ENLLAÇOS

- **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.



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 empra 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.

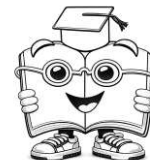
Per a més informació, podeu consultar els enllaços següents:

- [Canal Salut. Cop de calor](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/consells-estacionals/estiu/)

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/consells-estacionals/estiu/>

- [Canal Salut. Protecció solar](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/consells-estacionals/estiu/proteccio-solar/)

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/consells-estacionals/estiu/proteccio-solar/>



ANNEX 1

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:

- Evitar propostes que comportin agrupaments en espais petits.
- Evitar, en la mesura que sigui possible, fer activitats als espais més calorosos, i si cal traslladar a l'alumnat a altres espais del centre educatiu que resultin més frescos o ombrejats.
- Baixar progressivament la intensitat de les activitats físiques.
- Ajustar dins l'horari lectiu les activitats segons les circumstàncies meteorològiques.
- Reduir l'activitat física, sobretot a l'aire lliure durant la franja horària de temperatures altes (entre les 11.00h i les 16.00h). Planificar les tasques més pesades per a les hores de menys calor.
- Programar activitats o sortides en espais que disposin de condicions climàtiques favorables durant els dies de més calor.
- En la realització de les activitats, identificar i prestar especial atenció a les persones més vulnerables o grups de risc.

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: La directora del centre



ANNEX 2

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 XXXXXXXX (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: La directora del centre XXXXXXX



ANNEX 3

Orientacions sobre les característiques dels ventiladors dels centres educatius.

Característiques funcionals i tipologies:

Els ventiladors tenen la virtut de moure l'aire, però no refreden. Afavoreixen l'evaporació de la calor

de les persones i fan disminuir la sensació de calor.

Atenent criteris de manteniment i de seguretat, el Departament recomana la utilització de ventiladors de peu o de paret:

- Ventilador de peu estable regulable en alçada i oscil·lant
- Ventiladors de paret.

No es poden col·locar ventiladors zenitals en falsos sostres. En el cas excepcional que un centre

tingui espais amb l'estructura del forjat vista, caldrà consultar els tècnics de la secció d'obres del

servei territorial corresponent per valorar les possibilitats.

Característiques tècniques:

Els ventiladors de peu i/o de paret han de complir la normativa vigent i han de tenir les següents

característiques tècniques:

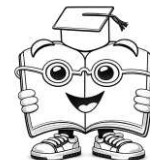
- Aspes/hèlix protegida, de manera que es garanteixi evitar el contacte i accidents.
- Tensió d'alimentació 230 V. 50 Hz.
- Potència mínima 40 W.
- Cabal mínim 35 m³/hora.
- Aïllament classe II.
- LwA. Nivell d'energia sonora, per unitat de temps, emesa per màquina: com a màxim de 55 dB.

Els ventiladors de peu estable han de tenir les característiques següents:

- Velocitat i alçada ajustable
- Regulació tant de l'angle a l'eix horitzontal com inclinació a l'eix vertical
- Mode fix i oscil·lant.

Els ventiladors de paret han de tenir la velocitat ajustable.

Consideracions d'ús i emmagatzematge:



- El ventilador s'ha de recolzar directament a terra per estabilitat i seguretat i ha d'estar endollat

directament a una base fixa. S'ha d'evitar que els cables ocupin l'espai de pas de l'alumnat i dels professionals del centre.

- A l'hora d'emmagatzemar-los, els ventiladors s'han de protegir de la pols i la humitat, i sempre

que sigui possible desmuntar-los i guardar-los dins les capses originals.



ANNEX 4

Les actuacions en cas de primers auxilis per efectes de la calor.

Donar l'alerta als serveis d'emergència trucant al 112 i mentre esperem que arribin, apliquem 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	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. Pot aparèixer de manera brusca i sense símptomes previs. Fallada del sistema de termoregulació fisiològica. Elevada temperatura central i danys en el sistema nerviós central, ronyons, fetge, etc.	Taquicàrdia, respiració ràpida i feble, tensió arterial elevada o baixa, disminució de la sudoració, irritabilitat, confusió i desmai. Alteracions del nivell de consciència. Febre (39,5-40 °C). Pell calenta i seca, amb cessament de la sudoració. ÉS UNA EMERGÈNCIA MÈDICA!	Ràpidament allunyar l'afectat/ada de la calor, començar a refrescar-lo i trucar urgentment al 112. Tombar-lo en un lloc fresc. 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.

Aprovat al Consell Escolar el dia 1 de juny de 2026