

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

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. Per indicació del Departament d'Educació, la direcció del centre ha elaborat aquest pla basat en les instruccions del Pla d'adequació al canvi climàtic de la Generalitat de Catalunya.

1. OBJECTIUS DEL POCAT

- Preveure i disposar d'una estructura organitzativa per fer front a aquest tipus d'emergència.
- Reduir l'impacte sobre la salut dels membres de la comunitat educativa a conseqüència d'altres temperatures.
- Preveure i aplicar uns procediments d'actuació i de coordinació dels mitjans disponibles a fi d'augmentar l'eficàcia en la resolució de l'emergència.
- Establir canals de comunicació per informar a la comunitat educativa de la situació i donar els consells i les instruccions necessàries per a minimitzar el risc segons aquesta planificació.

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". A partir de la recepció d'aquest avís, la direcció del centre educatiu, si ho considera oportú, iniciarà el seu POCAT.

- Llindars de referència:

a) Llindars de temperatura exterior a partir dels quals els centres educatius del Vallès Occidental presenten incidència per desconfort tèrmic: **32°**

b) Llindars de temperatura exterior a partir dels quals s'activa els avisos del PROCICAT per calor: **36.5°**

- Mesures generals dels edificis educatius:

El Pla d'adequació al canvi climàtic de la Generalitat de Catalunya estableix les següents mesures i recomanacions:

- 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 11.30h a 16:00 h).
- Eviteu també fer activitats en espais tancats amb temperatures molt altes (gimnasos, aules tancades, etc.).

- **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.

- **Mesures adreçades a famílies:**

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.

- 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.



2. COORDINACIÓ DE LES ACTUACIONS

A partir d'aquesta Guia d'actuació, en el marc d'autonomia del centre educatiu, 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, es pot concretar i adaptar el que es consideri necessari.

En cas que decideixi iniciar el POCAT, el centre educatiu comunicarà a les famílies de l'alumnat les mesures organitzatives descrites a través de l'aplicació Dinantia.

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.

Al municipi de Vacarisses, existeix una estructura organitzativa de gestió d'emergències que gestiona les possibles situacions adverses de manera coordinada entre les diferents entitats del municipi. Els integrants d'aquest **grup de treball d'emergències** són:

- Alcalde/ssa de Vacarisses
- Regidor/a d'Educació
- Tècnic/a d'Educació
- Director/a de tots els centres educatius de Vacarisses
- President/a de l'AFA de tots els centres educatius del municipi.

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 a través de l'aplicació Dinantia.



ACTUACIONS



Espais del centre	
Situació	Mesura
Temperatura a l'aula superior a 28°	S'encendran els ventiladors, un per cada espai.
Temperatura a l'aula superior a 30°	Es valorarà la possibilitat d'activar el POCAT.
Temperatura a l'aula superior a 32°	A partir de les 11:30h no es faran activitats a l'exterior.
Temperatura a l'aula superior a 34°	Es reubicarà el grup a un altre espai del centre més fresc sempre que sigui possible.

Estat de l'alumnat	
Situació	Mesura
Alumnat amb evidències d'esgotament per calor (sudoració excessiva, sensació de calor sufocant i de set intensa, sequedat a la boca, rampes musculars, esgotament, cansament o debilitat).	S'avisarà a la família per a què el vinguin a recollir.



<p>Alumnat amb evidències de cop de calor (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)</p>	<p>S'avisarà al servei d'emergències 112 i a la família de l'alumne.</p>
--	--

Estat de l'equip docent, PAS, PAE	
Situació	Mesura
<p>Persona amb evidències esgotament per calor (sudoració excessiva, sensació de calor sufocant i de set intensa, sequedat a la boca, rampes musculars, esgotament, cansament o debilitat)</p>	<p>Es traslladarà a la persona afectada a un lloc més fresc, se li farà beure aigua i se la substituirà del lloc de feina.</p>
<p>Persona amb evidències de cop de calor (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)</p>	<p>S'avisarà al servei d'emergències 112</p>

La prestació del servei de menjador escolar i serveis d'acollida es mantindrà segons l'horari establert i es valorarà la possibilitat de realitzar o no activitats a l'exterior.

Aquest protocol d'actuació ha estat revisat en data 07-07-2023.

ANNEX

Actuacions en cas de primers auxilis per efectes de la calor. Es donarà l'alerta als serveis d'emergència trucant al 112 i mentre s'espera que arribin, s'aplicaran 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.
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, 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 remullar-lo.



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](#)

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'excés de fred o calor, produint malestar, cansament o un estat de desassossec que pot afectar el desenvolupament normal de les tasques i la vida quotidiana.