

Aquest document dona resposta a les indicacions del Departament d'educació sobre les actuacions del centre davant els episodis d'altres temperatures.

PLA D'ORGANITZACIÓ DEL CENTRE PER ALTES TEMPERATURES POCAT

Equip directiu i coordinador de riscos
laborals
Badalona, agost de 2023



Índex de continguts

1. Introducció.....	3
2. Vigència del pla.....	4
3. Inici i finalització del pla.....	4
4. Implementació de mesures davant les altes temperatures (Mitigació).....	4
4.1. Mesures que afecten l'edifici.....	4
4.1.1. Finestres i portes.....	5
4.1.2. Increment de la ventilació forçada.....	5
4.1.3. Disminució de l'ús de la il·luminació elèctrica.....	6
4.1.4. Gimnàs, pista del gas i pati exterior.....	7
4.2. Mesures que afecten les persones.....	7
4.2.1. De forma general.....	7
4.2.2. Persones vulnerables.....	8
4.2.2.1. Alumnat vulnerable.....	8
4.2.2.2. Professorat vulnerable.....	8
4.3. Mesures que afecten l'organització del centre.....	9
5. Accions si la fase de mitigació no és suficient.....	10
6. Actuacions en cas d'esgotament per calor o de cop de calor.....	13
7. Comunicació i difusió del pla d'actuacions per altes temperatures.....	13
7.1. Comunicació general.....	13
7.2. Comunicació al professorat i al PAS.....	13
7.3. Comunicació a les famílies.....	13
7.4. Comunicació a l'alumnat.....	15
ANNEX 1.....	15
Actuacions previstes pel Departament d'Educació i concreció en el nostre centre.....	15
ANNEX 2.....	17
L'informe del 2017.....	17
ANNEX 3.....	18
El requeriment d'Inspecció de treball (conclusions).....	18
ANNEX 4.....	20
OBTENCIÓ DE LES DADES LLINDARS DE TEMPERATURA A LA LLAUNA.....	20
ANNEX 5.....	22
DOCUMENT D'AUTORITZACIÓ DE RECOLLIDA DE L'ALUMNAT VULNERABLE DELS CURSOS D'ESO.....	22
ANNEX 6.....	22
Actuacions en cas de primers auxilis per efectes de la calor.....	22
CONTROL DE CANVIS.....	24

1. Introducció

Els episodis d'altres temperatures han estat freqüents en els darrers cursos escolars. Superats els 30 °C, els efectes en les persones són evidents, més si l'activitat que estan fent requereix un esforç cognitiu com és el nostre cas. Aquesta evidència ha portat al Departament d'Educació a plantejar-se la necessitat d'adequar els edificis a les noves característiques tèrmiques de la geografia de Catalunya, però l'adequació dels centres és una mesura a mitjà o llarg termini i no soluciona, de moment, el nostre dia a dia.

L'Institut la Llauna és un edifici industrial rehabilitat com a institut als anys setanta i presenta greus deficiències estructurals per assegurar el confort tèrmic recomanable per a l'activitat lectiva. A més, la seva característica d'edifici històric i el premi obtingut per a la seva rehabilitació dificulten les actuacions que s'hi poden fer. Són moltes les millores que calen per aconseguir el confort tèrmic del centre i no tenim informació sobre si el Departament té previst fer-ne algunes. Al final d'aquest document s'hi podrà trobar un llistat amb les previsions del Departament i les actuacions que pertocuen al nostre centre (**Annex 1**)

La disconformitat tèrmica afecta per igual l'alumnat i el professorat. Els docents havíem manifestat la nostra preocupació per les condicions tèrmiques en les quals es trobava el nostre alumnat perquè ens preocupava la seva salut i les repercussions que la calor i el fred podien tenir en la seva capacitat formativa.

Aquest desconfort tèrmic ja era palès l'any 2017, any en què, a instàncies del Coordinador de Riscos Laborals, es va demanar un informe a la tècnica de la secció de prevenció de riscos laborals. Aquest informe conclou que en el centre hi ha una situació de desconfort tèrmic que requereix l'aplicació de mesures correctores que depenen del Departament d'Educació. Al final del document també s'hi pot trobar un llistat de les actuacions que el Departament havia de fer i no ha fet. (**Annex 2**)

En la primavera del 2023, el professorat, reunit en assemblea, va decidir actuar per millorar les seves condicions de treball, sabent que si aquestes milloraven, milloraria també el confort del seu alumnat. Un dels professors del claustre va fer una queixa a Inspecció de Treball. A finals del mes de juliol, Inspecció de treball fa un requeriment al Departament d'Educació donat que queda

comprovat que a l'Institut hem superat els dies de més calor les temperatures màximes establertes per l'Annex III del Real Decreto 486/1997 de 14 d'abril. En aquest requeriment, insta al Departament a què, en el termini de dos mesos, faci les reformes tècniques i organitzatives necessàries per a garantir que les condicions ambientals de l'Institut la Llauna no suposin un risc per a la seguretat i salut dels treballadors del centre. Això ho fa d'acord amb el que preveuen els articles 14 i 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales i els articles 7 y Anexo III del Real Decreto 486/1997 de 14 d'abril, que estableixen les condicions mínimes de salut en el treball.

Aquest document també recomana la redacció i aplicació d'un document on es recullin les actuacions previstes pel centre en episodis d'alta temperatura, actuacions encaminades a mitigar el desconfort tèrmic de tot el personal. (**Annex 3**)

2. Vigència del pla

Les actuacions descrites en aquest document seran efectives sempre que a Badalona hi hagi episodis d'altres temperatures. És d'esperar que aquest pla s'hagi d'aplicar els mesos on s'arribi a altres temperatures. Es podrà iniciar de l'1 de maig al 31 de juliol i de l'1 de setembre al 15 d'octubre, no obstant això, es podrà avançar o posposar en funció de les condicions meteorològiques d'altres temperatures o si així es determina.

Aquest document i les seves indicacions seran vigents mentre no es modifiquin les característiques tèrmiques de l'edifici. Si les actuacions en estructures milloren el desconfort, s'hauran de revisar les mesures proposades.

3. Inici i finalització del pla

El pla es posarà en marxa a partir de la predicció del METEOCAT (que fa previsions amb alguns dies d'antelació). Suposem que també serem avisats per missatgeria instantània Telegram quan el Departament d'Educació tingui l'avís d'altres temperatures. D'una forma o altra, si s'ha de superar el llindar de 30 °C, que és el que marca el barem del Departament per la zona de Badalona, es posarà en marxa aquest pla.

Donades les característiques arquitectòniques del nostre centre, també iniciarem el pla sempre que els termòmetres del centre marquin aquesta temperatura.

Si les temperatures són superiors a 30 °C, es comunicarà a les famílies l'inici d'aquest pla mitjançant l'aplicació IEDUCA. En l'**Annex 4 trobareu informació sobre com s'obtenen els llindars d'altres temperatures a la Llauna.**

Totes les mesures deixaran d'aplicar-se quan les temperatures així ho determinin.

4. Implementació de mesures davant les altres temperatures (Mitigació)

4.1. Mesures que afecten l'edifici

4.1.1. Finestres i portes

Espai	Acció	Millora	Responsable
Finestres dels vestíbuls de la tercera i segona planta. Portes de la planta baixa	Es mantindran obertes durant els períodes de calor per afavorir la ventilació creuada.	La ventilació creuada millorarà en la tercera planta perquè hi ha dues finestres. En la segona planta només hi ha una finestra que no té accés directe a la zona d'aules. A la primera planta no hi ha finestres per obrir.	Conserges
Finestres de les aules i espais comuns	Es mantindran les finestres obertes si no hi toca el sol. Si toca el sol, s'abaixaran les persianes	Segons la ubicació de l'aula, les finestres es poden mantenir obertes si no hi entra el sol. L'estructura de les finestres del centre fa incompatible la seva obertura i l'abaixament de persianes. La persona encarregada de l'aula haurà de decidir quina opció prendre.	Professorat responsable de cada aula
Finestres de la sala de Professorat, espai de direcció i laboratori.	Es mantindran obertes	Aquestes finestres no tenen persianes. Tant si hi toca el sol com si no, es poden mantenir obertes per afavorir la ventilació creuada.	Personal docent que ocupi els espais
Portes de les aules i espais comuns	Es mantindran obertes	En el cas de les aules, si amb les portes obertes hi ha soroll, el professorat decidirà com modificar la seva activitat lectiva. Les portes dels Departaments s'han de mantenir obertes, donat que són les úniques entrades d'aire. Si no estan ocupats per ningú, es poden mantenir tancats perquè el professorat i guardi els seus objectes personals i per poder fer una custòdia correcta dels materials que hi ha emmagatzemats.	Professorat

4.1.2. Increment de la ventilació forçada.

Espai	Acció	Millora	Responsable
Aules grup classe, aules específiques i laboratoris	Posar en marxa el ventilador de peu	Es tracta de ventiladors domèstics que ens ha proporcionat el Departament d'Educació. En el document de referència per a redactar aquest informe ja es diu que els ventiladors mouen l'aire, però no el refreden. A inicis de setembre arriben	Professorat i delegat del grup classe

		24 ventiladors nous i una partida del Departament per acabar de comprar ventiladors, de manera que a la tercera planta hi hagi 2 ventiladors per aula i tots els espais en tinguin un.	
Aules de la tercera planta	Posar en marxa el sistema d'aire forçat	L'institut disposa, en la seva tercera planta, d'un sistema d'aire forçat a les aules. Aquest sistema és força sorollós i impedeix el normal funcionament de les classes, però en episodis d'altres temperatures s'ha de posar en marxa. El professorat haurà de fer activitats adequades a aquest soroll	Consergeria.
Departaments didàctics	Posar en marxa els ventiladors si en tenen	No tots els departaments tenen ventiladors i aquests pertanyen als departaments. Si els departaments en volen comprar, s'ha de demanar a secretaria. Aquesta mesura entra en contradicció amb el manteniment de les portes obertes	Els membres del departament
Sala de professorat, despatx de direcció, consergeria i aula VIP	Posar en marxa els aires condicionats portàtils.	Aquesta mesura entra en contradicció amb el manteniment de les portes obertes	Personal que ocupa l'espai

4.1.3. Disminució de l'ús de la il·luminació elèctrica

Espai	Acció	Millora	Responsable
Aules	Apagueu els llums	Si les persianes són baixades, no podrem fer classe.	Professorat
Departaments	Apagueu els llums	Si apaguem els llums, no hi veurem perquè no hi ha entrada de llum i aire directes (no hi ha finestres). Abandoneu l'espai i aneu a la sala de professorat.	Personal que l'ocupa.
Sala de professorat, espai de direcció i laboratoris	Apagueu els llums	Podreu fer activitat normal perquè no hi ha persianes.	Personal que l'ocupa.

4.1.4. Gimnàs, pista del gas i pati exterior

Espai	Acció	Millora	Responsable
Pati exterior	No fer-hi activitat	El pati no té arbres ni zones d'ombra. En episodis de calor l'alumnat no hi ha de fer activitats. L'esbarjo es pot fer a la zona gimnàs. Si hi ha activitat d'educació física s'ha de fer al gimnàs si no hi ha un altre grup. Si n'hi ha, s'ha de compartir espai. Si tres grups coincideixen al gimnàs, s'ha de suspendre l'activitat física dels tres grups i el professorat d'educació física haurà de buscar activitats adequades.	Professorat de guàrdia i professorat d'educació física.
Pista del gas	No fer-hi activitat	Les pistes del gas no tenen zones d'ombra. En episodis de calor l'alumnat no hi ha de fer activitats. Aquestes activitats passen al gimnàs, si no hi ha un altre grup. Si n'hi ha, s'ha de compartir espai. Si tres grups coincideixen al gimnàs, s'ha de suspendre l'activitat física com en l'apartat anterior.	Professorat d'educació física
Gimnàs/zona comuna	Adequar les activitats	Si tres grups coincideixen al gimnàs, el professorat d'educació física haurà de modificar les activitats programades.	Professorat d'educació física

4.2. Mesures que afecten les persones

4.2.1. De forma general

- **Vestiu amb roba lleugera i de fibres naturals.**
- **Porteu un ventall**
- **Beveu aigua sovint**, encara que no tingueu set (un got cada 15 o 20 minuts). No espereu a tenir set per beure. Per tant, alumnat i professorat han de portar la seva ampolla. Si l'alumnat no la porta, es deixarà que vagi a les fonts de la planta baixa. Si no la porta de forma habitual, s'hauran d'aplicar mesures restrictives. L'alumnat haurà de tenir cura de la seva ampolla per tal que no malmetre els ordinadors.
- Si feu **activitats a l'exterior**, porteu gorra i protegiu-vos la pell amb crema solar.

4.2.2. Persones vulnerables

En la realització de les activitats, s'han d'identificar les persones vulnerables, tant docents com alumnat i personal de PAS. Entendrem que són persones vulnerables aquelles que tinguin discapacitats físiques o psíquiques o limitacions de mobilitat. També s'hi inclouen les dones embarassades i les persones amb malalties cròniques com hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries, malaltia pulmonar obstructiva crònica, malalties renals o altres persones que prenen medicaments especials.

Aquestes persones han d'estar identificades. Les famílies de l'alumnat han de posar en coneixement del centre si el seu fill/a està en un grup de risc. A l'espera de l'avaluació de salut del Departament, el personal docent i de PAS, haurà de fer constar la seva situació a la direcció del centre.

Totes aquestes persones tenen més risc davant les altes temperatures i, per tant, mentre durin aquests episodis, han de modificar la seva activitat.

4.2.2.1. Alumnat vulnerable

L'alumnat vulnerable pot optar per:

Quedar-se a casa mentre duri l'episodi de calor	En aquest cas, la família ha de justificar les faltes a la persona tutora, per mitjà d'un correu on es manifesti la vulnerabilitat de l'alumne/a i la decisió de la família.
Reduir la seva jornada lectiva	Pot venir al centre en les primeres hores del matí i marxar a casa quan les temperatures són més altes (11.00 a 14.30 hores). En aquest cas, la família ha d'avisar la persona tutora, per mitjà d'un correu electrònic justificar les faltes i venir-lo a buscar a l'hora determinada. Si el pare o la mare no el poden recollir, l'alumne pot ser recollit per una persona autoritzada que s'haurà d'acreditar a consergeria amb un escrit que es trobarà en un annex al final d'aquest document. (Annex 1) L'alumnat de batxillerat vulnerable podrà marxar sol a casa, sempre que la família ho hagi comunicat a la persona tutora per mitjà d'un correu electrònic i a consergeria en tinguin el nom al llistat.

Tant en un cas o l'altre, l'alumnat i la seva família han de procurar seguir les classes que no fan i dedicar-hi el temps a casa seva. El professorat que tingui alumnat amb aquestes característiques haurà de vetllar per tal que aquest pugui mantenir-se al dia de les activitats lectives (calendari d'aula, tasques al Moodle, etc.). Si durant els episodis de calor hi ha programades activitats avaluatives, el professorat buscarà una altra data per a realitzar-les amb aquest alumnat.

4.2.2.2. Professorat vulnerable

El professorat que es troba en una situació de vulnerabilitat, haurà de parlar amb direcció per tal de poder adequar la seva activitat segons les característiques de la seva docència. Aquesta modificació d'activitat pot ser:

Quedar-se a casa mentre duri l'episodi de calor	Si, per les seves condicions particulars, el docent no pot assistir al centre, ho haurà de justificar amb baixa o informe mèdic. En aquest cas, donat que la baixa es preveu de curta durada, el docent haurà de deixar feina per l'alumnat i les seves classes seran vigilades pel professorat de guàrdia.
Canviar d'aula si la que té assignada és una de les més caloroses.	Les característiques del centre i el seu horari, fan difícil aquesta solució, però des de direcció es procurarà una solució.
No fer guàrdies de pati al pati exterior	Si la persona docent té guàrdies de pati assignades al pati exterior, mentre duri l'episodi de calor, serà substituïda per la persona que té assignada la guàrdia de lavabos (que és l'espai més fresc donant que hi ha ventilació creuada)
No quedar-se a l'aula si les condicions de temperatura no són favorables.	<p>En aquest cas, la persona docent vulnerable haurà de deixar feina per al seu alumnat. L'alumnat serà vigilat per la persona de guàrdia de la planta 1. El/la docent vulnerable passarà a fer les tasques de la guàrdia de la planta 1 que és la més ombrívola i fresca.</p> <p>Si en una hora de classe hi ha més d'una persona docent vulnerable, aquests s'aniran substituint pel personal de guàrdia de suport i de la planta 2. No és possible la substitució pel professorat de guàrdia de la planta 3 perquè no està aïllada i hi fa molta calor. En tots els casos, la persona vulnerable farà les tasques del personal de guàrdia i deixarà feina pel seu grup.</p> <p>Si hi ha més de tres persones vulnerables en una hora de classe, no és possible la substitució. En aquests casos:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) El grup queda a càrrec del professorat de guàrdia de planta que els vigilarà des del vestíbul. b) Si és un grup de 3r o 4t d'ESO o batxillerat i la classe és a última hora del matí, aquesta classe queda suspesa físicament. L'alumnat marxa a casa i fa les tasques que el professorat li encomana.

4.3. Mesures que afecten l'organització del centre

Acció	Millora	Responsable
-------	---------	-------------

Traslladar l'activitat lectiva dels espais més calorosos del centre a altres espais més ombrejats.	Sempre que sigui possible, es traslladaran els grups que ocupin aules on la temperatura sigui més alta a espais amb millors condicions. En el nostre centre és una mesura de difícil aplicació, perquè no hi ha espais buits, però es procurarà.	Direcció
Ajustar les activitats a les circumstàncies meteorològiques	En un centre de secundària no és una mesura factible donat que un canvi en les activitats d'un grup, afecta els horaris del professorat i dels altres grups. Es procurarà si és possible.	Direcció
Evitar fer tasques físiques en les hores més caloroses	Durant els episodis d'altres temperatures, les classes d'educació física no es faran o es modificaran per tal que l'alumnat faci activitats que requereixin menys esforç físic. El professor en farà guàrdia.	Direcció i professorat d'educació física.
Evitar excursions a l'aire lliure	Quedaran suspeses les sortides d'alumnat a espais que no reuneixin condicions de mitigació de les altes temperatures.	Direcció i professorat responsable de la sortida.
Evitar guàrdies a últimes hores del matí.	Si hi ha professorat que no assisteix al centre i té docència amb l'alumnat de 3r d'ESO i més grans, aquests podran marxar del centre i fer a casa les activitats que el professorat haurà deixat encomanades.	Direcció

5. Accions si la fase de mitigació no és suficient.

Totes les mesures descrites anteriorment intenten mitigar les conseqüències de les altes temperatures en el nostre centre. Ara bé, podria ser el cas que aquestes mesures no fossin suficients i la temperatura del centre continués per sobre dels 30 °C. En aquest cas, el departament aconsella que les activitats es traslladin als espais més frescos del centre i proposa un check list per identificar-los.

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.	no
Al centre hi ha aules amb persianes o lamel·les que permeten enfosquir els espais	sí, però incompatibles amb les persianes baixades
Al centre hi ha finestres practicables (làmines, abatibles, etc.) que permeten una bona ventilació.	no

Al centre hi ha arbres i zones d'ombra natural	no
Hi ha tendals o porxos en algun espai exterior del centre.	no
Al centre hi ha fonts o punts d'aigua tant a l'interior com a l'exterior del centre	sí
Al centre hi ha aules o espais climatitzats	Secretaria té aire condicionat. Consergeria, despatx de direcció i sala de professorat tenen aparells portàtils d'aire
A prop del centre hi ha zones verdes o parcs.	no
A prop del centre hi ha espais municipals que minimitzen l'impacte de la calor: – piscina – pavellons – biblioteca – casal de cultura – centres cívics – altres	Hi ha espais municipals, però cap té les característiques

Davant dels resultats de la llista, el Departament diu que:

- 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.

A efectes organitzatius, tot això es tradueix en el següent:

1. El centre pot modificar la distribució horària, però no pot desatendre l'alumnat en tota la jornada lectiva.
2. Les famílies poden autoritzar la sortida dels seus fills/filles del centre durant les hores de més insolació i temperatures més altes.

Per tant, si malgrat les accions mitigadores, les temperatures de les aules no baixen dels 30°C, es prendran les següents mesures:

Alumnat de batxillerat i de 3r i 4t d'ESO	Marxaran del centre a les 12.10.	El professorat responsable de les classes de les últimes dues hores, prepararà activitats que es puguin fer des de casa i en farà el seguiment telemàtic. Les famílies no han de signar autorització perquè és vàlida la que signen de manera general per a les guàrdies d'últimes hores.
---	----------------------------------	--

Alumnat de 1r i 2n d'ESO en general	A les 12.10 deixaran de fer activitats lectives	Baixaran al gimnàs on seran custodiats pel professorat de guàrdia de pati fins a les 12.30. A partir de les 12.30 la custòdia la farà el professorat que havia d'impartir classe i el professorat de guàrdia de la planta 3. L'espai de gimnàs no compleix totes les característiques d'un espai de refugi climàtic, però és un espai més ampli. Durant aquestes dues hores l'alumnat romandrà sense activitat lectiva. Poden fer jocs que no requereixin activitat física. El professorat vetllarà per tal que s'hidratin i no estiguin en moviment excessiu. El professorat afectat modificarà les seves programacions d'aula per tal de minimitzar l'impacte de les hores lectives que no s'han fet amb normalitat.
Alumnat de 1r i 2n d'ESO autoritzat a marxar del centre.	A les 12.15 tenen autorització de les famílies per marxar sols.	Les famílies hauran autoritzat la sortida a les 12.10 mitjançant l'aplicatiu TPV. A secretaria faran el llistat per grups classes de les persones de 1r i 2n d'ESO autoritzades. Aquest llistat es passarà a tot el professorat de 1r i 2n d'ESO. El professorat que fa la classe d'11.15 12.10 hores farà baixar al gimnàs a l'alumnat no autoritzat i acompanyarà a la porta de sortida a l'alumnat autoritzat.
Alumnat de 1r i 2n d'ESO a qui venen a buscar les famílies	A les 12.15 hores, quan l'alumnat no autoritzat a marxar sol ja està a l'espai gimnàs, les famílies poden venir a recollir-los.	En aquest cas, si el pare/mare o tutor legal no pot recollir l'alumne/e, la persona que ho faci haurà de portar una autorització signada (Annex 1 d'aquest document). Aquest procés serà controlat pel personal de guàrdia de pati de vestíbul.
Professorat vulnerable	Podrà marxar del centre	Haurà de fer el seguiment de les activitats proposades.
Professorat no vulnerable	Si els seus grups han marxat, podrà marxar del centre. Si tenia classe de 1r o 2n d'ESO o guàrdia, s'haurà de quedar fent la custòdia de l'alumnat a l'espai gimnàs.	En el primer cas, haurà de fer el seguiment de les activitats recomanades. En el segon, haurà de modificar les seves programacions per tal de minimitzar l'impacte de les alteracions horàries.
Personal del PAS	Modificaran la seva activitat per tal de no sotmetre's a tasques físiques en aquestes hores.	

6. 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.¹

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). Trobareu en un annex una taula més detallada extreta del document el Departament. (**Annex 5**)

7. Comunicació i difusió del pla d'actuacions per altes temperatures.

7.1. Comunicació general

El POCAT de l'institut la Llauna estarà penjat a la web del centre des de l'inici del curs 2023 i serà vigent, en la seva redacció provisional, mentre és consensuat per la persona responsable de riscos professionals i els Departaments Didàctics.

7.2. Comunicació al professorat i al PAS

En el claustre d'inici de curs, es donarà a conèixer aquesta redacció provisional. També es donarà a conèixer als membres del consell escolar, en el primer que es convoqui aquest curs.

Així mateix, es farà extensiu el seu coneixement als membres del PAS mitjançant l'enviament d'una còpia.

7.3. Comunicació a les famílies.

Si és necessària l'aplicació de les mesures contingudes en aquest pla, les famílies rebran un comunicat per la plataforma TPV. El comunicat seguirà el model del proposat pel Departament:

Comunicat a les famílies de l'alumnat
Inici del pla d'organització de centre davant d'altres temperatures

Benvolgudes famílies,

Davant l'avís oficial d'altres temperatures a la zona geogràfica on s'ubica el nostre centre educatiu

¹ Aquest paràgraf està extret íntegrament del document publicat pel Departament d'Educació *Pla d'adequació al canvi climàtic*. Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació. Edició: Gabinet Tècnic. 1a edició: abril de 2023

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 altes 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, entre d'altres, les següents mesures organitzatives:

1. Mitigació de les altes temperatures abaixant persianes, tancant finestres i obrint portes de les aules.
2. Posada en marxa dels ventiladors de peu a les aules.
3. Realització de l'esbarjo en la zona interior.
4. Realització de les classes d'educació física en la zona interior.
5. Ajornament o suspensió de les sortides a llocs que no ofereixin garanties de confort climàtic
6. Modificació de les activitats lectives a partir de les 12.10 hores.

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, però l'alumnat que ho tingui autoritzat, podrà marxar del centre a partir de les 12.10 i fer les activitats, encomanades pel professorat, a casa seva.

Trobareu aquest document a la pàgina web del centre. Convé que el llegiu i doneu resposta a les autoritzacions que se us demanen.

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. També han de portar una ampolla d'aigua (que reompliran durant els períodes d'esbarjo) i un ventall. 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 _____

La directora del centre

Autoritzacions per TPV :

He llegit el document POCAT

Autoritzo/ no autoritzo al meu fill/a a marxar del centre a les 12.10 mentre estigui en aplicació el POCAT

També s'enviarà un comunicat a les famílies en la data de finalització del POCAT

Benvolgudes famílies,

Us comuniquem que, un cop el Servei Meteorològic de Catalunya ha donat per finalitzat l'episodi de calor iniciat XXXXXXX (data), 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

7.4. Comunicació a l'alumnat

Abans d'iniciar el pla, el professorat tutor el comunicarà a l'alumnat. També es penjaran a les aules alguns cartells amb recomanacions per mitigar la calor.

ANNEX 1

Actuacions previstes pel Departament d'Educació i concreció en el nostre centre

El Departament d'educació, en el seu document d'abril de 2023, Pla d'adequació al canvi climàtic, reconeix que el canvi climàtic ha suposat un augment de les temperatures i determina seguir les directrius dels 17 objectius de desenvolupament sostenible (ODS) aprovats per l'Assemblea General de les Nacions Unides el setembre de 2015, en el marc de la resolució Agenda 2030.

En el document, el Departament reconeix la necessitat de millorar les seves infraestructures per tal d'aconseguir edificacions eficaces, sostenibles i confortables. S'estableixen uns àmbits d'actuació per assolir unes infraestructures educatives recollides en el Pla director d'infraestructures educatives.

Segons el document citat, pel que fa als instituts, el Departament prioritzarà tant els instituts on els anys 2017, 2018 i 2022 es van detectar incidències derivades de la calor com aquells les característiques de l'edifici dels quals tinguin un pitjor comportament davant les altes temperatures.

L'any 2017, es va fer un informe, on, la tècnica de la secció de prevenció de riscos laborals, insta al Departament a realitzar millores que assegurin la confortabilitat del centre. En el moment de la redacció d'aquest document, no se'ns ha comunicat que l'Institut la Llauna estigui en cap de les rehabilitacions que té previstes ni a mitjà ni a llarg termini.

L'estat de l'edifici i les actuacions previstes pel Departament d'Educació.

Rehabilitacions arquitectòniques (actuacions a mitjà i llarg termini)

Reduir-ne la demanda energètica: millorar l'envolupant (inclosos els tancaments)	No està previst
Millorar o substituir els sistemes d'instal·lacions i els seus equips per fer-los més eficients: substitució de sistemes de calefacció, instal·lació de sistemes de gestió i control, substitució de lluminàries.	Les calderes són dels anys setanta, però no està prevista la seva substitució.
Compensar el balanç energètic resultant amb generació d'energia neta: instal·lació de plaques fotovoltaïques.	S'ha fet una sol·licitud que no ha obtingut resposta.

Confortabilitat i salut (actuacions a curt, mitjà i llarg termini)

Retirar tots els elements de fibrociment, nocius per la salut	El centre no té coberta de fibrociment, però l'edifici adjacent, que és propietat de l'ajuntament i està abandonat i en risc de caure, sí que en té.
Incorporar sistemes de ventilació que garanteixin la qualitat de l'aire a l'interior dels centres	Algunes aules i els departaments no tenen possibilitat de ventilació creuada.
Millorar la confortabilitat als edificis escolars, per assolir una sensació de confort tèrmic en qualsevol època de l'any.	Els tancaments no són eficients, les calderes són antigues i s'han de reparar molt sovint. La sensació de fred és habitual al centre a l'hivern.

Pla de xoc d'adequació al canvi climàtic

Millorant les envolupants	Com que és un edifici històric no es contempla la millora dels envolupants
Implementant mesures passives bàsiques per mitigar l'impacte de les altes temperatures (proteccions solars, tendals-umbracles, instal·lació de fonts i punts d'aigua). Impulsar la renaturalització dels patis. Es proposa repensar i actuar en patis que siguin bàsicament de ciment per potenciar el verd (arbres), el blau (punts d'aigua) i el gris (punts d'ombra).	El nostre espai de pati és majoritàriament de ciment, no hi ha arbres ni tendals. Sí que tenim punts d'aigua.
Actuacions per poder generar zones dins del centre educatiu que funcionin com a espais climatitzats en	No està previst.

<p>moments de temperatures molt elevades. Climatitzar amb la instal·lació d'aire condicionat espais d'ús general del centre per disposar de diversos àmbits confortables. Es proposa instal·lar climatització a dos espais comuns i polivalents (menjador, biblioteca, aules polivalents) i a la zona de treball de docents i la zona d'administració, cercant l'equilibri entre el respecte al medi i el confort.</p>	
<p>Altres mesures mitigadores complementàries. Ventiladors.</p>	<p>Tenim 22 ventiladors de peu per un total de 40 espais d'aula. A la sala de professorat hi ha instal·lat un aparell d'aire portàtil i també hi és al despatx de direcció i a consergeria. Han estat adquirits amb diners del centre. A secretaria hi ha aire condicionat.</p>

ANNEX 2

L'informe del 2017

El 20 de setembre de 2017, la tècnica de la secció de prevenció de riscos laborals emet un informe sobre l'avaluació de les condicions termo higromètriques dels espais de l'institut la Llauna que conclou que en el centre hi ha una situació de desconfort tèrmic que requereix l'aplicació de mesures correctores que depenen del Departament d'Ensenyament:

<p>Valorar la possibilitat de millorar l'aïllament tèrmic de l'edifici, com per exemple: instal·lant algun element arquitectònic que eviti la incidència directa de la radiació solar sobre les finestres d'aquestes dependències, com per exemple, col·locant films sobre els vidres (no es poden posar persianes de lames metàl·liques, a causa de la qualificació de l'edifici) creant una cambra d'aire al sostre de l'edifici (si no en té) o millorar el seu aïllament</p>	<p>No s'ha fet res</p>
<p>Millorar l'aïllament de les façanes</p>	<p>S'ha fet aïllament en una de les façanes interiors, tocant a l'edifici abandonat</p>
<p>Millorar la renovació d'aire a l'interior dels diferents espais avaluats instal·lant mecanismes i/o sistemes de ventilació creuada (tant a les aules com als espais utilitzats com a departaments)</p>	<p>No s'ha fet res</p>
<p>Estudiar la possibilitat de modificar la disposició dels departaments (fins i tot, la possibilitat de remodelar tota la planta o canviant-los d'ubicació), de forma que puguin disposar de finestres (preferiblement cap a l'exterior) de</p>	<p>No s'ha fet res</p>

forma que es millori la ventilació d'aquests espais	
Valorar la possibilitat d'instal·lar sistemes de climatització d'aire en aquells espais on, per les característiques i el nivell de protecció de l'edifici, no es puguin aplicar mesures preventives que afectin façana/estructura/disseny intern de l'edifici.	No s'ha fet res

S'ha d'afegir que en el moment de realitzar aquest informe hi havia una planta que no es feia servir i que feia de cambra d'aire. En aquest moment, és una planta rehabilitada per a aules i està més exposada que les altres a les altes temperatures.

ANNEX 3

El requeriment d'Inspecció de treball (conclusions)

El professorat de la Llauna, reunit en assemblea, ha manifestat en diverses ocasions el seu malestar per la falta d'actuació del Departament d'Ensenyament en el condicionament del centre, per tal que aquest compleixi amb els mínims establerts per la Normativa. La primavera passada, un dels professors del centre va presentar, en representació de tothom, una denúncia a Inspecció de Treball. A finals del mes de juliol, Inspecció de treball fa un requeriment al Departament d'Educació donat que queda comprovat que a l'Institut hem superat els dies de més calor les temperatures màximes establertes per l'Annex III del Real Decreto 486/1997 de 14 d'abril,

PROPUESTA DE REQUERIMIENTO

A tenor de lo hasta aquí expuesto y teniendo en cuenta tanto lo observado el día de la visita, como la documental aportada y las explicaciones dadas desde el Departamento de Educación de la Generalitat de Catalunya, cabe concluir que en el IES La Llauna de Badalona se han superado en los días de más calor, las temperaturas máximas establecidas por el Anexo III del Real Decreto 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, en prácticamente todas las estancias que los integran (no se ha actualizado la Evaluación de condiciones termohigrométricas, la única aportada data de 2017 en ella tanto la temperatura seca como la humedad relativa de todas las estancias evaluadas estaban por encima de los límites marcados por el RD 486/1997).

Por todo ello, y atendiendo a lo dispuesto en el artículo 22.4 de la Ley 23/2015, de 21 de julio, ordenadora del Sistema de Inspección de Trabajo y Seguridad Social, y en el artículo 45 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, se formula esta PROPUESTA DE REQUERIMIENTO, de acuerdo con el Decreto 193/2007, de 4 de septiembre, por el cual se aprueba el Reglamento sobre el procedimiento administrativo especial para la imposición de medidas correctoras de incumplimientos en materia de prevención de riesgos laborales en el ámbito de la Administración de la Generalitat de Catalunya:

PRIMERO.- Se adopten las medidas necesarias (medidas técnicas y organizativas) para que las condiciones ambientales del IES La Llauna no supongan un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores que prestan servicios en el mismo, de conformidad con lo dispuesto en los artículos 14 y 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales ya mencionada y los artículos 7 y Anexo III del

Real Decreto 486/1997 de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Hay que tener en cuenta que en la documental aportada se mencionan medidas correctoras que no se han aplicado en el centro, tal y como se ha ido poniendo de manifiesto a lo largo de todo el relato fáctico.

Además, deberán tenerse en cuenta las características personales de aquellos trabajadores que sean especialmente sensibles al riesgo de exposición a altas temperaturas, garantizando de manera específica su protección, todo ello de conformidad con lo dispuesto en el artículo 25 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Para ello, y teniendo en cuenta los principios de la acción preventiva deberá: en primer lugar evitar los riesgos, evaluar aquellos que no se puedan evitar, combatirlos en el origen, tener en cuenta la evolución de la técnica y adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual, adoptando medidas con carácter inmediato (la Guía Técnica del INSST menciona algunas y desde el propio Departament d'Empresa i Treball se han elaborado también documentos que contienen medidas que pueden adoptarse para mejorar las condiciones de trabajo de los trabajadores expuestos a altas temperaturas, sin olvidar por supuesto la labor de los Técnicos del Servicio de Prevención del propio Departamento que deben guiar a la entidad en la adopción de las mismas).

Plazo de cumplimiento un mes desde la notificación de la presente propuesta de requerimiento.

Así mismo, y hasta que se implementen todas las medidas necesarias para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores frente a la exposición a condiciones ambientales no adecuadas, SE REQUIERE se adopten medidas para poder hacer frente con carácter inmediato a la posible exposición a temperaturas extremas en el centro. En uno de los documentos aportados se menciona la posibilidad de redactar un POCAT (Plan de organización de centro para altas temperaturas), que deberá elaborarse por personal con cualificación en prevención de riesgos laborales.

SEGUNDO.- Una vez adoptadas dichas medidas, deberá procederse a evaluar la efectividad de las mismas para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores frente al riesgo de exposición a temperaturas elevadas en los centros de trabajo (programando la evaluación un día en que se prevea que las condiciones climatológicas sean adversas -temperaturas elevadas y humedad) y en el caso en que las medidas adoptadas se revelen insuficientes, proceda a establecer nuevas medidas preventivas y a realizar una planificación de aquellas que requieran un plazo más elevado de implementación, estableciendo para cada una de las medidas propuestas por el Técnico de Prevención su prioridad, el plazo de ejecución de la misma, la persona responsable de la implementación de dicha medida, el coste de la misma y el sistema de verificación de la efectiva implementación de la misma. Así mismo, dicha evaluación deberá contemplar, como ya se ha mencionado, las características personales de aquellos trabajadores que sean especialmente sensibles al riesgo de exposición a altas temperaturas, garantizando de manera específica su protección y adoptando las medidas preventivas necesarias derivadas de la misma. Todo ello de conformidad con lo establecido en el artículo 16.2 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales; artículos 3 a 9 del Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención

Plazo de cumplimiento: un mes desde que se adopten las medidas indicadas en el apartado anterior.

TERCERO.- Se requiere se adopten las medidas necesarias para que todos los trabajadores del centro reciban la información y la formación preventiva necesaria, suficiente y adecuada tanto en materia de exposición a altas temperaturas como respecto a los riesgos, síntomas y signos previos a los golpes de calor, como en lo que respecta a las medidas preventivas a adoptar y primeros auxilios (reconocimiento de los primeros síntomas de las afecciones del calor en ellos mismos y en

sus compañeros), todo ello de conformidad con lo establecido en los artículos 18 y 19 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Plazo de cumplimiento: 15 días desde la notificación de la presente propuesta de requerimiento.

CUARTO.- Proceda a actualizar la Evaluación de Riesgos del centro de trabajo, puesto que la última evaluación de riesgos data del año 2006 y en el centro se han acometido obras de reforma con posterioridad sin actualizar la evaluación de riesgos a las nuevas circunstancias.

ANNEX 4

OBTENCIÓ DE LES DADES LLINDARS DE TEMPERATURA A LA LLAUNA

Segons l'Avaluació de condicions termohigromètriques realitzades al nostre institut el 2 d'octubre de 2017, les sensacions tèrmiques segons segons l'Annex 1 (Taula de sensacions tèrmiques de l'AEMET), als llocs de treball mostrejats eren les següents:

Espai avaluat	Temperatura (°C)	Humitat (%)	Sensació tèrmica (°C)
Aula Tecnologia	28,0	89,2	34
Seminari català	26,9	88,9	31
Aula 25	27,5	89,1	32

3. Situació ambiental detectada

Espai avaluat	Dia	Hora	Temperatura (°C)	Humitat (%)	WBGT
Aula tecnologia	20/06/2017	9:40	28,0	89,2	27,2
Seminari català	20/06/2017	10:38	26,9	88,9	26,3
Aula 25	20/06/2017	10:53	27,5	89,1	26,8

Davant aquesta situació farem un seguiment dels avisos meteorològics a Badalona del METEOCAT mitjançant aquest enllaç: <https://www.meteo.cat/prediccio/municipal/080155>.

Segons les dades del del Servei Meteorològic de Catalunya (METEOCAT) : a Badalona el lliandar de calor estimat són 31,7 oC, veure Annex 2 i 3.

La humitat al nostre centre segons l'Avaluació de condicions termo higromètriques no baixa del 85%, a causa de la situació a voramar del nostre Institut, per tant, si prenem com a temperatura lliandar els 31,7oC del Meteocat, la sensació tèrmica al nostre edifici seria de 47oC (veure Annex2: Taula sensacions tèrmiques de l'AEMET).

Considerem al nostre POCAT una temperatura lliandar de 30oC per la posada en marxa de les actuacions del nostre protocol en cas d'elevades temperatures, ja que a 30oC i un 85% d'humitat, segons l'Annex 1

(Taula de sensacions tèrmiques de l'AEMET) la sensació tèrmica és de 39oC.

TABLA DE VALORES DE SENSACIÓN TÉRMICA POR CALOR (HEAT INDEX)

		TEMPERATURA DEL AIRE EN GRADOS CELSIUS (C)																	
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
HUMEDAD RELATIVA (%)	45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	61	64
	50	27	28	30	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58	62		
	55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	59	62			
	60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59	63				
	65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59	63					
	70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58	63						
	75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58	62							
	80	30	32	35	38	41	44	48	52	57	61								
	85	30	33	36	39	43	47	51	55	60	65								
	90	31	34	37	41	45	49	54	58	64									
	95	31	35	38	42	47	51	57	62										
100	32	36	40	44	49	54	60												

Precaución	27 a 32	Possible fatiga por exposición prolongada o actividad física.
Precaución extrema	33 a 40	Insolación, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro	41 a 53	Insolación, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro extremo	54 a más	Golpe de calor, insolación inminente.

DEFINICIÓ DE SITUACIÓ METEOROLÒGICA DE PERILL (SMP)

El Servei Meteorològic de Catalunya (SMC) identifica una Situació Meteorològica de Perill (SMP) quan es preveu la superació d'una llindar específics per cada meteor.

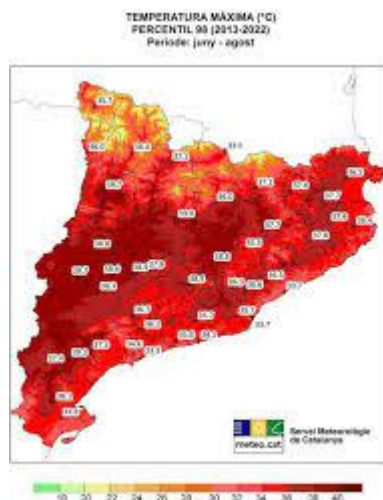
(<https://www.meteo.cat/wpweb/divulgacio/la-prediccion-meteorologica/situacio-meteorologica-de-perill/>)

METEOR	Llindar baix	Llindar alt
Calor	Calor intensa: temperatura màxima superior al percentil 98 de la temperatura màxima diària dels mesos de juny a agost.	Calor molt intensa: temperatura màxima superior al percentil 98 de la temperatura màxima diària dels mesos de juny a agost més dos graus Celsius.

La Situació Meteorològica de Perill es classifica segons el grau de perill que té una escala del 0 al 6 que s'agrupen en un codi semafòric de 4 colors. El grau es determina segons la relació entre entre el llindar que es pot superar i la probabilitat d'ocurrència del fenomen meteorològic al territori.

Llindar de calor

El percentil 98 d'una estació meteorològica automàtica (EMA) és el valor estadístic que deixa per sobre el 2% de les temperatures màximes diàries més altes de la sèrie estudiada (en aquest cas, el període de juny a agost dels últims 10 anys). Per tant, només el 2% de dies de tota la mostra la temperatura màxima en els mesos d'estiu ha estat superior a aquest valor. Un cop coneixem el percentil 98 de la temperatura màxima de totes les EMA estudiades, es pot interpolar per mètodes cartogràfics un valor del percentil 98 per cada punt del territori com es mostra en el mapa i la taula següents.



Comarca	Municipi	Cap municipi	Llindar de fred °C	Llindar de calor °C
Barcelonès	Badalona	Badalona	2,4	31,7

ANNEX 5

DOCUMENT D'AUTORITZACIÓ DE RECOLLIDA DE L'ALUMNAT VULNERABLE DELS CURSOS D'ESO.

Jopare/mare/tutor legal de l'alumne/a

.....autoritzo a
..... (indiqueu el parentiu amb l'alumne/a)
..... a recollir-lo del centre.

Badalona, de de 2023

ANNEX 6

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 una 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 seus 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	<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. 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. 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>
--------------	--	---	--

CONTROL DE CANVIS

Redacció setembre de 2023	Equip directiu i Coordinador de Riscos
Aportacions sobre el llistat de temperatures setembre 2023	Delegat de prevenció de riscos